KHOA HỌC THIỀN TẬP

Thay Đổi Não Bộ, Tâm Thức, Và Cơ Thể Như Thế Nào

Nguyên tác: The Science of Meditation
Tác giả: Daniel Goleman và Richard J. Davidson
Việt dịch: Quảng Cơ - Tuệ Uyển

Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

GIỚI THIỆU

Khoa Học Thiền Tập – Cuốn Sách Khoa Học Hay Nhất Về Thiền

Tác giả: Daniel Goleman & Richard J. Davidson **Tựa gốc:** Altered Traits (2017) **Bản dịch tiếng Việt:** Khoa Học Của Thiền Định (NXB Tổng hợp TP.HCM, 2023, dịch giả: Trâm Anh & Hoằng Trí, 436 trang)

Trong cơn sốt mindfulness và app thiền, cuốn sách này mang đến câu trả lời khoa học đáng tin cậy: Thiền không chỉ tạo cảm giác thư giãn tạm thời, mà thực sự thay đổi **não bộ, tâm trí và cơ thể lâu dài** (altered traits).

Hai tác giả là chuyên gia hàng đầu:

Daniel Goleman – tác giả bestseller **Trí Tuệ Cảm Xúc**.
Richard J. Davidson – nhà thần kinh học tiên phong, nghiên cứu thiền hơn 40 năm với fMRI và EEG.

Họ tổng hợp hơn 6.000 nghiên cứu, chỉ chọn lọc những nghiên cứu chất lượng cao nhất để chứng minh:

-Giảm stress, lo âu (giảm hoạt động amygdala).
-Tăng tập trung, trí nhớ (chỉ cần 8–10 giờ thực hành đã thấy rõ).
-Tăng lòng từ bi, vị tha (đặc biệt với thiền từ bi).
-Giảm đau, giảm viêm cơ thể.
-Với người thiền lâu năm: thay đổi sâu sắc về tính cách, giảm "cái tôi" cố định, tăng bình an tự nhiên.

Sách nghiêm túc, cân bằng, không khoa trương – phân biệt rõ lợi ích thực sự với những tuyên bố thổi phồng.

Ai nên đọc?

-Người đang thiền và muốn hiểu cơ chế khoa học.
-Người hoài nghi, cần bằng chứng thay vì lời nói suông.
-Ai quan tâm neuroscience và tâm lý học tích cực.
-Goodreads ~3.9/5 – một trong những cuốn hay nhất về chủ đề này.

Đã có bản dịch tiếng Việt chính thức, dễ mua tại các nhà sách Việt Nam. Nếu bạn đang tìm sách khoa học về thiền, đây là lựa chọn số 1! Nếu bạn thích đọc trên máy tính đây cũng là sự lựa chọn hay. Sách này đượvc dịch bởi Quảng Cơ - Tuệ Uyển và kính tặng ấn bản Ebook miễn phì.

Thư Viện Hoa Sen
Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

MỤC LỤC

Chương 1: Con Đường Sâu Và Con Đường Rộng
Chương 2: Những Dấu Vết Cổ Xưa
Chương 3: Cái Sau Trở Thành Cái Trước Cho Cái Trong Tiếp Theo
Chương 4: Những Điều Tuyệt Vời Nhất Chúng Ta Từng Có
Chương 5. Một Tâm Trí Không Xao Động
Chương 6: Khơi Nguồn Tình Yêu Thương
Chương 7. Chú Ý!
Chương 8: Sự Nhẹ Nhàng Của Cuộc Sống
Chương 9: Tâm Trí, Cơ Thể Và Bộ Gen
Chương 10. Thiền Định Như Một Liệu Pháp Tâm Lý
Chương 11: Bộ Não Của Một Hành Giả Yoga
Chương 12: Kho Báu Ẩn Giấu
Chương 13 : Chuyển Hóa Phẩm Chất
Chương 14. Một Tâm Trí Lành Mạnh
Về Dịch Giả

CHƯƠNG 1: CON ĐƯỜNG SÂU VÀ CON ĐƯỜNG RỘNG

Một buổi sáng mùa thu, Steve Z, một trung tá làm việc ở Lầu Năm Góc, nghe một "tiếng động lớn, kinh khiếp," ngay lập tức ông bị bao phủ trong các mảnh vỡ khi trần nhà bị sập xuống, và làm ông ta bất tỉnh. Đó là ngày 11 tháng 9 năm 2001 khi một chiếc máy bay chở khách đã đâm sầm vào tòa nhà lớn, rất gần văn phòng của Steve.

Những mảnh vỡ chôn vùi Steve đã cứu mạng ông khi thân chiếc máy bay nổ tung, một quả cầu lửa bùng cháy khắp văn phòng. Mặc dù bị chấn động, Steve đã trở lại làm việc bốn ngày sau đó, nỗ lực qua những đêm háo hức, từ 6 giờ tối. đến 6 giờ sáng, vì đó là những giờ ban ngày ở Afghanistan. Ngay sau đó, ông tình nguyện một năm ở Iraq.

"Một cách chính yếu tôi đến Iraq vì tôi không thể đi bộ xung quanh Trung tâm thương mại mà không bị thôi miên, thận trọng với cách mọi người nhìn tôi, hoàn toàn cảnh giác," ông Steve Steve nhớ lại. "Tôi không thể bước lên thang máy, tôi cảm thấy bị kẹt trong xe trên đường đông đúc."

Triệu chứng của ông là rối loạn căng thẳng hậu chấn thương cổ điển. Rồi đi đến ngày ông nhận ra ông không thể tự mình xử trí việc này. Steve cuối cùng đi đến một nhà trị liệu tâm lý mà anh vẫn thường gặp. Bà dẫn anh, rất nhẹ nhàng, để cố gắng chánh niệm.

Chánh niệm, ông nhớ lại, "đã cho tôi một vài thứ tôi có thể làm, giúp cảm thấy an tĩnh hơn, bớt căng thẳng hơn, không quá náo động." Khi ông ta thực tập nhiều hơn, thêm sự yêu thương, các triệu chứng hậu chấn tâm lý (PTSD[1]) của ông ta dần trở nên ít thường xuyên hơn, ít dữ dội hơn. Mặc dù sự cáu kỉnh và bồn chồn của ông vẫn xảy đến, nhưng ông có thể thấy chúng đến.

Những câu chuyện như Steve đưa ra những tin tức đáng khích lệ về thiền định. Chúng tôi đã là những người hành thiền trong suốt cuộc đời trưởng thành của mình, và cũng như Steve, chúng tôi tự biết rằng việc thực hành có vô số lợi ích.

Nhưng nền tảng khoa học của chúng ta cũng cho chúng tôi tạm dừng. Không phải tất cả mọi thứ hướng đến thiền tập đều mầu nhiệm thật sự đứng vững trước những sự thẩm tra nghiêm ngặt. Và vì vậy, chúng tôi đã bắt đầu hướng tới để làm rõ những gì có kết quả và những gì không.

Một số điều bạn biết về thiền tập có thể sai. Nhưng những gì là đúng về thiền tập bạn có thể không biết.

Hãy lấy câu chuyện của Steve. Câu chuyện đã được lặp đi lặp lại trong các biến thể vô tận bởi vô số người khác, những người tuyên bố đã tìm thấy sự thư thái trong các phương pháp thiền định như chánh niệm, không chỉ từ hậu chấn tâm lý (PTSD) mà từ hầu như toàn bộ các rối loạn cảm xúc.

Tuy nhiên, chánh niệm, một phần của truyền thống thiền tập cổ xưa, không nhằm mục đích chữa bệnh như vậy; phương pháp này chỉ mới gần đây được điều chỉnh cho những hình thức hiện đại của chúng ta về tác động làm dịu. Mục đích ban đầu, được bao trùm trong một số phạm vi cho đến ngày nay, thì tập trung vào một cuộc khám phá sâu sắc về tâm thức hướng tới một sự thay đổi sâu sắc về chính bản thể chúng ta.

[1] Posttraumatic Stress Disorder- PTSD

Mặt khác, các ứng dụng thực tiễn của thiền – như chánh niệm đã giúp Steve phục hồi sau chấn thương – tác động rộng rãi nhưng không đi quá sâu. Bởi vì cách tiếp cận rộng rãi này có thể thâm nhập dễ dàng, nên nhiều người đã tìm ra phương cách để bao gồm ít nhất một chút thiền trong đời sống của họ.

Sau đó, có hai con đường: sâu và rộng. Hai con đường đó thường bị nhầm lẫn với nhau, mặc dù chúng khác nhau rất nhiều.

Chúng ta thấy con đường sâu được thể hiện ở hai cấp độ: ở dạng thuần túy, ví dụ, trong truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) như được thực hành ở Đông Nam Á, hoặc trong các yogi Tây Tạng (những người chúng ta sẽ thấy một số dữ liệu đáng chú ý trong chương mười một, một "bộ não của yogi" (hành giả du già). Chúng tôi sẽ gọi đây là loại thực hành Cấp 1 chuyên sâu nhất.

Ở Cấp độ 2, những truyền thống này đã được loại bỏ khỏi một phần của lối sống tu sĩ hay yogi, ví dụ như tập thể và thích nghi với các hình thức hợp lý hơn đối với phương Tây. Ở Cấp độ 2, thiền tập xuất hiện trong các hình thức bỏ lại phía sau các thành phần của nguồn gốc châu Á vốn có thể không khiến hành trình xuyên văn hóa trở nên dễ dàng như vậy.

Sau đó là những cách tiếp cận rộng. Ở Cấp độ 3, một loại bỏ tiếp tục đưa những thực hành thiền định tương tự ra khỏi bối cảnh tâm linh của họ và phân loại chúng một cách rộng rãi hơn bao giờ hết – như trường hợp giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (hay còn gọi là MBSR[2]), được thành lập bởi người bạn tốt của chúng ta Jon KabatZinn và bây giờ được dạy trong hàng ngàn phòng khám và trung tâm y tế, và xa hơn nữa. Hoặc Thiền Siêu Việt (TM[3]), vốn cung cấp các câu thần chú tiếng Phạn cổ

[2] Mindfulness-based stress reduction:MBSR

[3] Transcendental Meditation (TM)

điển cho thế giới hiện đại theo một định dạng thân thiện với người sử dụng

Các hình thức thiền thậm chí có thể thâm nhập rộng rãi hơn ở Cấp độ 4, là điều cần thiết, được tưới tẩm nhiều nhất, tốt hơn hết là khiến chúng trở nên tiện dụng cho số lượng người nhiều nhất. Các hình thức hiện tại của chánh niệm ngay tại nơi làm việc, hoặc thông qua các ứng dụng (apps) thiền độ vài phút, minh họa cho cấp độ này.

Chúng tôi cũng thấy trước Cấp 5, một cấp độ chỉ tồn tại ở dạng những miếng và mảnh, nhưng có thể tăng số lượng và khả năng tiếp cận theo thời gian. Ở Cấp độ 5, những bài học mà các nhà khoa học đã học được khi nghiên cứu tất cả các cấp độ khác sẽ dẫn đến những sự đổi mới và thích nghi có thể mang lại lợi ích lớn nhất cho tiềm năng mà chúng ta khám phá trong chương cuối, “Một tâm thức lành mạnh.”

Những biến đổi sâu sắc của Cấp 1 đã mê hoặc chúng tôi khi chúng tôi bắt đầu đi vào thiền tập. Dan đã nghiên cứu các văn bản cổ xưa và thực hành các phương pháp mà họ mô tả, đặc biệt là trong hai năm anh sống ở Ấn Độ và Sri Lanka trong những ngày đi học và ngay sau đó. Richie (như mọi người gọi ông ta) đã theo Dan đến Châu Á trong một chuyến viếng thăm dài, tương tự như vậy khi thực tập nhập thất ở đó, đã gặp gỡ các học giả thiền định và gần đây đã khảo sát não bộ của các thiền giả cấp thành tựu cao (cấp Olympic) trong phòng thí nghiệm của ông ta tại Đại học Wisconsin.

Sự thực hành thiền của chúng tôi chủ yếu ở Cấp 2. Nhưng ngay từ đầu, con đường rộng, Cấp 3 và 4, cũng rất quan trọng đối với chúng tôi. Các vị thầy châu Á của chúng tôi cho biết nếu bất kỳ khía cạnh nào của thiền định có thể giúp giảm bớt đau khổ, thì nó nên được cung cấp cho tất cả mọi người, không chỉ cho những người tìm kiếm tâm linh. Luận án tiến sĩ của chúng tôi đã áp dụng lời khuyên đó bằng cách nghiên cứu các phương pháp thiền tập có thể có kết quả về nhận thức và cảm xúc.

Câu chuyện chúng tôi kể ở đây phản ánh hành trình cá nhân và chuyên nghiệp của chúng tôi. Chúng tôi đã là bạn bè và cộng tác viên thân thiết về khoa học thiền tập từ những năm 1970, khi chúng tôi gặp nhau ở Harvard trong thời gian tốt nghiệp, và cả hai chúng tôi đều là những người thực hành nghệ thuật nội tâm này trong suốt những năm qua (mặc dù chúng tôi gần như chưa thành thạo được).

Trong khi cả hai chúng tôi đều được đào tạo thành nhà tâm lý học, chúng tôi mang đến những kỹ năng bổ sung để kể câu chuyện này. Dan là một nhà báo khoa học dày dạn, người đã viết cho tờ Thời báo New York trong hơn một thập niên. Richie là một nhà thần kinh học, đã thành lập và đứng đầu Trung tâm Sức khỏe Tâm thức của Đại học Wisconsin, ngoài việc chỉ đạo phòng thí nghiệm hình ảnh não bộ tại Trung tâm Waisman ở đó, hoàn thiện với thiết bị đọc não fMRI[4], đầy đủ với máy quét PET[5] của riêng mình và một chương trình phân tích dữ liệu tiên tiến, cùng với hàng trăm máy chủ cho việc tính toán hạng nặng cần thiết cho công việc này. Nhóm nghiên cứu của ông có hơn một trăm chuyên gia, bao gồm từ các nhà vật lý, nhà thống kê và nhà khoa học máy tính đến các nhà thần kinh học và tâm lý học, cũng như các học giả về các truyền thống thiền tập.

Đồng tác giả một cuốn sách có thể khó xử. Chúng tôi đã có một số điều đó, để chắc chắn, nhưng bất kỳ nhược điểm nào mà sự đồng tác giả mang lại cho chúng tôi đã bị lu mờ rất nhiều bởi niềm vui tuyệt đối mà chúng tôi tìm thấy khi làm việc cùng nhau. Chúng tôi đã là những người bạn thân thiết nhất trong nhiều thập niên nhưng làm việc riêng rẽ trong hầu hết các sự nghiệp của chúng tôi. Cuốn sách này đã mang chúng tôi lại với nhau, luôn luôn là một niềm vui.

[4] **fMRI** viết tắt của hình ảnh cộng hưởng từ đa chức năng (functional Magnetic Resonance Imaging) – **là** công cụ xử lí hình ảnh thần kinh…

[5] PET scanner: máy chụp positron cắt lớp (Positron emission tomography)

Bạn đang cầm cuốn sách mà chúng tôi đã luôn muốn viết nhưng không thể. Khoa học và dữ liệu chúng tôi cần để hỗ trợ các ý tưởng của chúng tôi chỉ mới hoàn thành gần đây. Bây giờ cả hai đã đạt đến một khối lượng quan trọng, cho nên chúng tôi rất vui mừng được chia sẻ điều này.

Niềm vui của chúng tôi cũng xuất phát từ ý thức của chúng tôi về một sứ mệnh được chia sẻ, đầy ý nghĩa: chúng tôi hướng đến việc thay đổi cuộc trò chuyện bằng cách diễn giải lại triệt để những lợi ích thật sự của thiền tập là gì và không phải là mục tiêu thật sự của việc thực hành luôn luôn hướng tới.

CON ĐƯỜNG SÂU

Sau khi trở về từ Ấn Độ vào mùa thu năm 1974, Richie đã tham gia một cuộc hội thảo về tâm lý học tại Harvard. Richie, với mái tóc dài và trang phục phù hợp với tư tưởng của Cambridge trong thời gian đó, bao gồm cả một chiếc khăn dệt đầy màu sắc mà anh ta đeo như một chiếc thắt lưng – đã giật mình khi giáo sư của ông nói, "Một dấu hiệu cho chứng tâm thần phân liệt là cung cách ăn mặc kỳ lạ của một người," đưa Richie một cái liếc nhìn đầy ý nghĩa.

Và khi Richie nói với một trong những giáo sư Harvard của mình rằng ông muốn tập trung luận án của mình về thiền định, câu trả lời thẳng thừng đã đến ngay lập tức: *đó sẽ là một động thái kết thúc sự nghiệp*.

Dan bắt đầu nghiên cứu các tác động của thiền định vốn sử dụng một câu thần chú. Khi nghe điều này, một trong những giáo sư tâm lý học lâm sàng của anh ta đã nghi ngờ hỏi, "Một câu thần

chú có gì khác với những bệnh nhân bị ám ảnh (*hội chứng Tourette)* của tôi, người không ngừng nói 'shit-shit-shit'? Sự giải thích là việc lập lại những lời vô nghĩa là không tự nguyện trong tâm bệnh học, trong khi sự lặp lại câu thần chú là một thiết bị tập trung tự nguyện và có chủ ý, đã xoa dịu người ấy ít nhiều.

Những phản ứng này là điển hình của sự phản đối mà chúng tôi gặp phải từ những người đứng đầu chuyên khoa của chúng tôi, những người vẫn đang phản ứng tiêu cực theo một thói quen nhất định với bất cứ điều gì liên quan đến ý thức, có lẽ là một dạng hậu chấn tâm lý (PTSD) nhẹ sau cuộc tranh cãi khét tiếng liên quan đến Timothy Leary và Richard Alpert. Leary và Alpert đã bị lật đổ rất công khai từ bộ phận của chúng tôi trong một trạng thái kích động xã hội về việc để sinh viên đại học Harvard thử nghiệm với ảo giác lâng lâng. Đây là khoảng năm năm trước khi chúng tôi đến, nhưng tiếng vang đã kéo dài.

Mặc dù các cố vấn học tập của chúng tôi thấy việc nghiên cứu thiền định của chúng tôi như một con hẻm cụt, nhưng trái tim của chúng tôi nói với chúng tôi rằng đây là thứ nhập cảng hấp dẫn. Chúng tôi đã có một ý tưởng lớn: ngoài những trạng thái dễ chịu mà thiền định có thể tạo ra, thì những kết quả thật sự là những phẩm chất lâu dài nó có thể dẫn đến.

Một đặc điểm được thay đổi, một đặc tính mới phát sinh từ việc thực hành thiền, tồn tại riêng từ việc thiền định. Những đặc điểm được thay đổi hình thành cung cách chúng ta cư xử trong cuộc sống hàng ngày như thế nào, không chỉ trong khi hoặc ngay sau khi chúng ta thiền định.

Khái niệm về các đặc điểm đã thay đổi là một sự theo đuổi suốt đời, mỗi chúng ta đóng vai trò hiệp đồng trong việc trình bày câu chuyện này. Có những năm Dan ở Ấn Độ với tư cách là người quan sát buổi đầu tham gia vào cội nguồn châu Á của

những phương pháp thay đổi tâm thức này. Và khi Dan Quay trở về Mỹ, ông là một người truyền tải không quá thành công đến tâm lý học đương đại về những thay đổi có lợi từ thiền định và các mô hình hành động cổ xưa để đạt được chúng.

Kinh nghiệm riêng của Richie với thiền định đã dẫn đến nhiều thập niên theo đuổi khoa học hỗ trợ cho lý thuyết về những đặc điểm thay đổi của chúng ta. Nhóm nghiên cứu của ông hiện đã tạo ra những dữ liệu góp phần cho sự tin cậy vào những điều nếu không có thể chỉ là những câu chuyện huyền ảo. Và bằng cách lãnh đạo việc tạo ra một lãnh vực nghiên cứu non trẻ, khoa học thần kinh quán chiếu, thì ông đã chuẩn bị cho một thế hệ các nhà khoa học sắp tới mà công trình của họ là xây dựng và bổ sung cho bằng chứng này.

Trước cơn sóng thần phấn chấn trên con đường rộng, lối đi thay thế thường bị bỏ lỡ: đó là con đường sâu, vốn luôn luôn là mục tiêu thật sự của thiền định. Như chúng ta thấy, tác động hấp dẫn nhất của thiền không phải là sức khỏe tốt hơn hay hiệu quả kinh doanh sắc nét hơn, mà hơn thế nữa, là *một sự tiếp cận với bản chất tốt đẹp hơn của chúng ta.*

Một luồng của những phát hiện từ con đường sâu giúp gia tăng đáng kể các mô hình khoa học về giới hạn trên trong tiềm năng tích cực của chúng ta. *Càng đi xa hơn, con đường sâu còn trau dồi sức chịu đựng của những phẩm chất bền bỉ như vị tha, bình đẳng, dáng vẻ yêu thương và lòng bi mẫn vô tư – những đặc điểm thay đổi tích cực cao độ.*

Khi chúng tôi bắt đầu, đây có vẻ là tin tức lớn đối với tâm lý học hiện đại, nếu nó lắng nghe. Phải thừa nhận rằng, ban đầu, khái niệm về những đặc điểm bị thay đổi có rất ít sự ủng hộ dành cho những cảm xúc mạnh mẽ mà chúng tôi có được khi gặp những hành giả dày dạn kinh nghiệm ở châu Á, những tuyên bố của

các văn bản thiền định cổ xưa và những nỗ lực non trẻ của chúng tôi trong nghệ thuật nội tâm này. Bây giờ, sau nhiều thập niên của sự im lặng và không để ý, thì vài năm qua đã chứng kiến những phát hiện phong phú mang lại linh cảm ban đầu của chúng tôi. Chỉ có dữ liệu khoa học sau này mới đạt đến khối lượng đúng mức, xác nhận những gì trực giác của chúng tôi và các văn bản đã nói với chúng tôi: những thay đổi sâu sắc này là dấu hiệu bên ngoài của chức năng não bộ khác biệt đáng kinh ngạc.

Phần lớn dữ liệu đến từ phòng thí nghiệm Richie, trung tâm khoa học duy nhất đã thu thập các phát hiện về hàng chục bậc thầy quán chiếu, chủ yếu là yogi Tây Tạng, nhóm hành giả sâu sắc lớn nhất được nghiên cứu ở bất cứ đâu.

Những đối tác nghiên cứu không nghĩ đến này đã rất quan trọng trong việc xây dựng một trường hợp khoa học cho sự tồn tại của một lối sống vốn lảng tránh tư tưởng hiện đại, mặc dù nó đang ẩn náo trong viễn cảnh rõ ràng như một mục tiêu của những truyền thống tâm linh lớn của thế giới. Bây giờ chúng ta có thể chia sẻ xác nhận khoa học về những thay đổi sâu sắc này của con người – một biến đổi làm tăng đáng kể các giới hạn trong các quan niệm của khoa học tâm lý về khả năng con người.

Chính ý tưởng về "sự thức tỉnh" – mục tiêu của con đường sâu – dường như là một câu chuyện cổ tích kỳ lạ đối với sự nhạy cảm hiện đại. Tuy nhiên, dữ liệu từ phòng thí nghiệm Richie, một số chỉ được xuất bản trên các tạp chí khi cuốn sách này được đăng tải, xác nhận rằng những thay đổi tích cực, đáng chú ý trong não bộ và thái độ theo những dòng chữ được mô tả cho con đường sâu không phải là một huyền thoại mà là một thực tế.

CON ĐƯỜNG RỘNG

Cả hai chúng tôi đều là thành viên hội đồng lâu năm của Viện

Tâm Thức và Đời Sống, ban đầu được thành lập để tạo ra những cuộc đối thoại chuyên sâu giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và các nhà khoa học về các chủ đề rộng rãi. Trong năm 2000, chúng tôi đã tổ chức hội thảo về "những cảm xúc tàn phá," với vài nhà chuyên môn về các cảm xúc, bao gồm Richie. Giữa chừng cuộc đối thoại, Đức Đạt Lai Lạt Ma quay sang Richie, đưa ra một thách thức đầy khiêu khích.

Trong truyền thống của riêng ngài, Đức Đạt Lai Lạt Ma quan sát, có một loạt các thực hành đã qua thời gian thử nghiệm để thuần hóa những cảm xúc tàn phá. Vì vậy, ngài đã thúc giục, đưa các phương pháp này vào phòng thí nghiệm dưới những hình thức thoát khỏi những vướng mắc tôn giáo, thẩm tra chúng một cách nghiêm ngặt và nếu chúng có thể giúp mọi người giảm bớt các cảm xúc tàn phá của họ, thì sau đó phổ biến chúng rộng rãi đến tất cả những người có thể có lợi lạc.

Điều đó đã kích thích chúng tôi lên. Trong bữa tối hôm đó, và một vài đêm sau đó, chúng tôi bắt đầu vạch ra tiến trình chung của việc nghiên cứu mà chúng tôi báo cáo trong cuốn sách này.

Thách thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma, đã khiến Richie tập trung lại sức mạnh ghê gớm trong phòng thí nghiệm của mình để đánh giá cả con đường sâu và con đường rộng. Và, với tư cách là giám đốc sáng lập của Trung tâm Tâm Thức Lành Mạnh, Richie đã thúc đẩy công việc trên các ứng dụng hữu ích, dựa trên bằng chứng phù hợp cho trường học, phòng khám, doanh nghiệp, thậm chí cho cảnh sát – cho bất cứ ai, ở bất cứ đâu, từ chương trình ân cần cho trẻ mẫu giáo đến điều trị cựu chiến binh với hậu chấn tâm lý (PTSD).

Đức Đạt Lai Lạt Ma thúc giục các nghiên cứu xúc tác hỗ trợ con đường rộng về mặt khoa học, một ngôn ngữ riêng được hoan nghênh trên toàn cầu. Trong khi đó, con đường rộng đã trở nên

phổ biến, trở thành công cụ của blog, tweet và ứng dụng linh hoạt. Ví dụ, khi chúng tôi viết điều này, một làn sóng nhiệt tình bao quanh chánh niệm, và hàng trăm ngàn người – có thể hàng triệu người – hiện đang thực hành phương pháp này.

Nhưng việc nhìn chánh niệm (hoặc bất kỳ loại thiền nào) qua lăng kính khoa học bắt đầu bằng những câu hỏi như: Khi nào nó hoạt động, và khi nào thì không? Phương pháp này sẽ giúp tất cả mọi người chứ? Là lợi ích của nó khác với rèn luyện trí óc không? Đây là một số trong những câu hỏi khiến chúng tôi viết cuốn sách này.

Thiền là một từ vừa khớp cho tất cả vô số các loại thực hành quán chiếu, giống như thể thao đề cập đến một loạt các hoạt động thể thao. Đối với cả thể thao và thiền na, các kết quả cuối cùng khác nhau tùy thuộc vào những gì bạn thật sự làm.

Một số lời khuyên thiết thực: đối với những người sắp bắt đầu thực hành thiền, hoặc đang lướt qua một số loại, hãy nhớ rằng như với việc đạt được kỹ năng trong một môn thể thao nhất định, thì việc tìm một sự thực hành thiền hấp dẫn bạn và gắn bó với nó sẽ có những lợi ích tuyệt vời nhất. Chỉ cần tìm một thứ thiền để thử, quyết định khối lượng thời gian mỗi ngày thì bạn có thể hành thiền một cách thực tế hàng ngày – ngay cả ngắn gọn chỉ trong vài phút – hãy thử nó trong một tháng và xem bạn cảm thấy thế nào sau ba mươi ngày đó.

Giống như việc tập luyện thường xuyên mang lại cho bạn thể lực tốt hơn, hầu hết bất cứ loại thiền nào đều giúp tăng cường thể lực tinh thần ở một mức độ nào đó. Như chúng ta sẽ thấy, những lợi ích cụ thể từ loại này hoặc loại khác sẽ mạnh hơn khi tổng số giờ thực hành bạn đặt vào càng nhiều hơn.

CÂU CHUYỆN BÁO TRƯỚC

Swami[6] X, như chúng tôi gọi ông ấy, đã ở đầu làn sóng các giáo thọ thiền tập từ châu Á, người đã đến Mỹ vào giữa những năm 1970, trong những ngày chúng tôi ở Harvard. Swami (tu sĩ Ấn giáo) đã liên lạc với chúng tôi và nói rằng ông ta rất mong muốn năng lực yoga của mình được nghiên cứu bởi các nhà khoa học tại Harvard, những người có thể xác nhận khả năng vượt trội của ông ta.

Đó là đỉnh cao của sự phấn chấn về một công nghệ mới, phản hồi sinh học, đã cung cấp cho mọi người thông tin tức thời về sinh lý – huyết áp của họ, ví dụ – mà nếu khác đi sẽ vượt quá tầm kiểm soát có ý thức của họ. Với tín hiệu mới đến đó, mọi người có thể thúc đẩy các hoạt động của cơ thể họ theo hướng lành mạnh hơn. Swami X tuyên bố ông ta có khả năng kiểm soát như vậy mà không cần phản hồi.

Rất vui khi sai lầm trong một chủ đề dường như đã nghiên cứu thành công, chúng tôi đã có thể hoàn thiện việc sử dụng phòng thí nghiệm sinh lý học tại Trung Tâm Sức khỏe Tinh Thần Massachusetts của Trường Y Khoa Harvard.

Nhưng đến ngày thử nghiệm sức mạnh swami, khi chúng tôi yêu cầu ông hạ huyết áp, ông ta đã nâng nó lên. Khi được yêu cầu nâng nó lên, ông hạ xuống. Và khi chúng tôi nói với ông ấy điều này, swami đã mắng mỏ chúng tôi vì đã phục vụ ông ấy một loại trà độc hại mà được cho là đã phá hoại những tài năng của ông ấy.

Các dấu hiệu sinh lý của chúng tôi cho biết rằng ông ta không thể làm được bất kỳ công phu tinh thần nào mà ông đã khoe

[6] Swami trong Ấn Độ giáo, là một nhà tu khổ hạnh hoặc hành giả đã được bắt đầu vào một trật tự tu viện tôn giáo. Swami cũng đề cập đến một đẳng cấp của người Hindu. 'Swami' được sử dụng như một tiêu đề nhân danh đẳng cấp Bairagi của Bakkarwala và các vùng khác của Ấn Độ.

khoang. Tuy nhiên, ông ta đã cố gắng đặt trái tim mình vào chứng rung tâm nhĩ, rối loạn nhịp tim – một người có nguy cơ sinh lý cao – với một phương pháp mà ông gọi là "chú chó định lực (the dog Samadhi)," một cái tên có vẻ bí ẩn đối với chúng tôi cho đến ngày nay.

Thỉnh thoảng, swami biến mất trong phòng vệ sinh đàn ông để hút thuốc lá (những loại thuốc lá rẻ tiền này, một vài mãnh thuốc lá được bọc trong lá cây, rất phổ biến trên khắp Ấn Độ). Một bức điện tín từ những người bạn ở Ấn Độ ngay sau đó tiết lộ rằng, Swami, thực ra là quản lý cũ của một nhà máy giày đã bỏ rơi vợ và hai đứa con của mình và đến Mỹ để kiếm tiền.

Không còn nghi ngờ gì nữa, Swami X đang tìm kiếm một lợi thế tiếp thị để thu hút các môn đệ. Trong những lần xuất hiện tiếp theo, ông chắc chắn phải đề cập đến việc "các nhà khoa học tại Harvard" đã nghiên cứu về năng lực thiền định của mình. Đây là một điềm báo sớm về những gì đã trở thành một vụ thu hoạch dữ liệu dồi dào được đưa vào quảng cáo bán hàng.

Với những sự cố cảnh giác như vậy trong tâm trí, chúng tôi mang đến những suy nghĩ cởi mở nhưng đầy hoài nghi – tâm trí của nhà khoa học – đã tập trung vào làn sóng nghiên cứu thiền định hiện nay. Phần lớn chúng tôi xem với sự hài lòng về sự gia tăng của phong trào chánh niệm và sự phát triển nhanh chóng của nó trong các trường học, kinh doanh và cuộc sống riêng tư của chúng tôi, cách tiếp cận rộng rãi. Nhưng chúng tôi tiếc rằng làm thế nào mà tất cả các dữ liệu quá thường xuyên bị bóp méo hoặc phóng đại khi khoa học được sử dụng như một cái móc bán hàng.

Sự pha trộn giữa thiền và kiếm tiền có một hồ sơ theo dõi đáng tiếc như một công thức cho chủ nghĩa bán hàng cưỡng bách, thất vọng, thậm chí là tai tiếng. Tất cả quá thường xuyên, những diễn giải sai lệch, tuyên bố nghi vấn hoặc xuyên tạc các nghiên cứu khoa học được sử dụng để buôn bán thiền định. Chẳng hạn, một

trang web kinh doanh có một bài đăng trên blog có tên là "Chánh Niệm Sắp Xếp Bộ Não của Bạn, Giảm Căng Thẳng và Tăng Hiệu Suất Như Thế Nào." Có phải những tuyên bố này được chứng minh bằng những phát hiện khoa học vững chắc? Có và không – mặc dù vậy, chữ "không" quá dễ dàng bị bỏ qua.

Trong số các phát hiện không chắc chắn đã lan truyền với những tuyên bố nhiệt tình: thiền định làm dày trung tâm điều hành não bộ, vỏ não trước trán, trong khi thu nhỏ hạch hạnh nhân, tác nhân kích hoạt *phản ứng đóng băng-chiến đấu-hay-chạy* của chúng ta; rằng thiền chuyển điểm đặt bộ não của chúng ta cho cảm xúc thành một phạm vi tích cực hơn; rằng thiền làm chậm lão hóa; và thiền có thể được sử dụng để điều trị các bệnh từ tiểu đường đến *rối loạn tăng động giảm chú ý (*AHDH/attention deficit hyperactivity disorder*)*.

Nhìn kỹ hơn, mỗi nghiên cứu mà những tuyên bố này dựa trên đều có vấn đề với các phương pháp được sử dụng; họ cần thử nghiệm nhiều hơn và chứng cứ nhiều hơn để đưa ra những tuyên bố chắc chắn. Những phát hiện như vậy cũng có thể đứng vững với sự xem xét kỹ lưỡng hơn nữa hoặc có thể không.

Ví dụ, nghiên cứu báo cáo sự co rút của hạch hạnh nhân, đã sử dụng một phương pháp để ước tính khối lượng hạch hạnh nhân có thể không chính xác lắm. Và một nghiên cứu được trích dẫn rộng rãi mô tả lão hóa chậm hơn đã sử dụng một phương pháp điều trị rất phức tạp bao gồm một số thiền tập nhưng cũng được kết hợp với chế độ ăn uống đặc biệt và tập thể dục chuyên sâu; tác động của thiền định không thể giải mã được.

Tuy nhiên, các phương tiện truyền thông xã hội vẫn đầy rẫy những tuyên bố như vậy và bản sao quảng cáo cường điệu có thể lôi cuốn. Vì vậy, chúng tôi cung cấp một cái nhìn rõ ràng dựa trên khoa học tự nhiên, sàng lọc các kết quả gần như không hấp dẫn như các tuyên bố đưa ra.

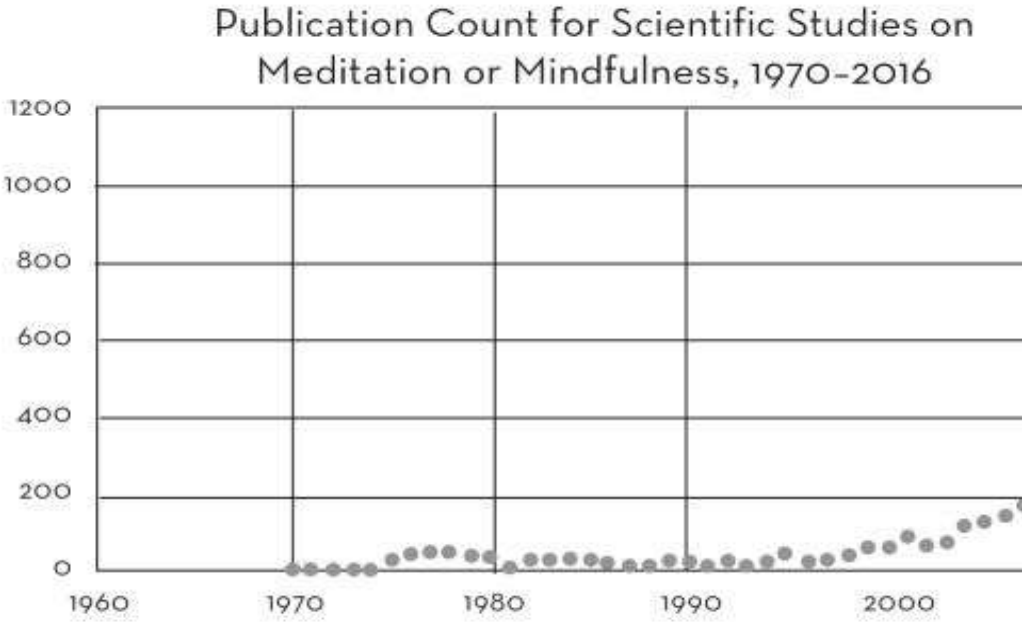
Ngay cả những người đề xướng có thiện chí cũng có rất ít hướng dẫn trong việc phân biệt giữa những gì hợp lý và những gì nghi vấn hay chỉ là vô nghĩa. Với làn sóng nhiệt tình đang lên, sự tỉnh táo hơn của chúng ta sẽ không đến quá sớm.

***Một lưu ý cho độc giả*:** Ba chương đầu tiên nói về những bước đột phá ban đầu của chúng tôi vào thiền định và linh cảm khoa học thúc đẩy cuộc tìm kiếm của chúng tôi. Chương bốn đến mười hai thuật lại hành trình khoa học, với mỗi chương dành cho một chủ đề cụ thể như sự chú ý tập trung hoặc lòng bi mẫn; mỗi thứ đều có một bản tóm tắt ở cuối dành cho những người quan tâm đến những gì chúng tôi tìm thấy hơn là cách chúng tôi đến đó như thế nào. Trong chương mười một và mười hai, chúng tôi đạt đến mục tiêu tìm kiếm từ lâu, chia sẻ những phát hiện đáng chú ý về các thiền giả cao cấp nhất từng được nghiên cứu. Trong chương mười ba, "*Những Đặc Điểm Thay Đổi*," chúng tôi đưa ra những lợi ích của thiền định ở ba cấp độ: người mới bắt đầu, thâm niên và thành đạt cao (Olympic). Trong chương cuối cùng, chúng tôi suy đoán về những gì tương lai có thể mang lại, và làm thế nào những phát hiện này có thể mang lại lợi ích lớn hơn không chỉ cho mỗi cá nhân chúng ta mà còn cho xã hội.

SỰ TĂNG TỐC

Ngay từ những năm 1830, Thoreau và Emerson, cùng với những người theo chủ nghĩa siêu việt Mỹ của họ, đã để ý đến những nghệ thuật nội tâm phương Đông này. Họ được thúc đẩy bởi các bản dịch tiếng Anh đầu tiên của các văn bản tâm linh cổ đại từ Châu Á, nhưng không có hướng dẫn trong các thực hành hỗ trợ các văn bản đó. Gần một thế kỷ sau, Sigmund Freud khuyên các nhà phân tâm học tiếp nhận một "*sự chú ý bình thản*"(an "even-hovering attention") trong khi lắng nghe thân chủ của họ, nhưng một lần nữa, không đưa ra phương pháp nào cả.

Sự tham gia nghiêm túc hơn của phương Tây đã diễn ra cách đây hàng thập niên, khi các giáo thọ từ phương Đông đến và khi một thế hệ người phương Tây đi học thiền ở châu Á, một số trở về làm giáo thọ. Những đột phá này đã mở đường cho sự tăng tốc hiện tại của con đường rộng, cùng với những khả năng mới cho những người chọn theo đuổi con đường sâu.



Vào những năm 1970, khi chúng tôi bắt đầu xuất bản nghiên cứu về thiền, chỉ có một số ít bài báo khoa học về chủ đề này. Ở lần đếm cuối cùng, con số là 6.838 bài báo như vậy, với sự tăng tốc đáng chú ý về sau. Trong năm 2014, con số hàng năm là 925, năm 2015 tổng số là 1.098 và năm 2016 có 1.113 ấn phẩm như vậy trong tài liệu khoa học tiếng Anh[7].

[7] Từ khóa: thiền, thiền chánh niệm, thiền bi mẫn, và thiền từ ái (The key words used in this search were: meditation, mindfulness meditation, compassion meditation, and loving-kindness meditation.).

CUNG CẤP TÀI LIỆU

Đó là tháng 4 năm 2001, trên tầng cao nhất của Trung tâm Fluno trong khuôn viên của Đại học Wisconsin - Madison, và chúng tôi đã nhóm họp với Đức Đạt Lai Lạt Ma trong một buổi chiều đối thoại khoa học về kết quả nghiên cứu thiền định. Thiếu vắng trong phòng là Francisco Varela, một nhà thần kinh học người Chile và là trưởng phòng thí nghiệm khoa học thần kinh nhận thức tại *Trung Tâm Nghiên Cứu Khoa Học Quốc Gia Pháp* ở Paris. Sự nghiệp đáng chú ý của ông bao gồm việc đồng sáng lập Viện Tâm Thức và Đời sống, tổ chức chính hội nghị này.

Là một người thực hành thiền định nghiêm túc, Francisco có thể thấy sự hứa hẹn về sự hợp tác đầy đủ giữa các thiền giả dày dạn và các nhà khoa học nghiên cứu chúng. Mô hình đó đã trở thành tiêu chuẩn thực hành trong phòng thí nghiệm của Richie, cũng như những nơi khác.

Francisco đã lên kế hoạch tham gia, nhưng ông đang chiến đấu với bệnh ung thư gan và suy thoái nghiêm trọng đồng nghĩa với việc ông ta không thể đi du lịch. Ông nằm trên giường nhà ở Paris, sắp chết. Đó là vào thời trước Skype và hội nghị qua truyền hình, nhưng nhóm Richie, đã tổ chức một cuộc trò chuyện qua video hai chiều giữa phòng họp của chúng tôi và phòng ngủ của Francisco trong căn nhà ở Paris của ông ấy. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói với ông ta rất trực tiếp, nhìn kỹ vào máy thu hình. Cả hai đều biết rằng đây sẽ là lần cuối cùng họ gặp nhau trong cuộc đời này.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cảm ơn Francisco về tất cả những gì ông đã làm cho khoa học và vì lợi ích lớn hơn, bảo ông hãy mạnh mẽ

và nói rằng *họ sẽ vẫn kết nối mãi mãi*. Richie và nhiều người khác trong phòng đã chảy nước mắt, đánh giá cao ý nghĩa quan trọng của khoảnh khắc này. Chỉ vài ngày sau cuộc họp, Francisco đã qua đời.

Ba năm sau, vào năm 2004, một sự kiện đã xảy ra biến giấc mơ mà Francisco thường nói đến trở thành sự thật. Tại Viện Garrison, cách sông Hudson từ thành phố New York một giờ, một trăm nhà khoa học, nghiên cứu sinh và hậu tiến sĩ đã tập hợp lần đầu tiên, đã trở thành chuỗi sự kiện hàng năm, *Viện Nghiên Cứu Mùa Hè* (SRI), một cuộc tụ họp dành cho việc tiếp tục nghiên cứu nghiêm ngặt về thiền định.

Các cuộc họp được tổ chức bởi Viện Tâm thức và Đời sống, được thành lập vào năm 1987 bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma, Francisco và Adam Engle, một luật sư trở thành doanh nhân. Chúng tôi đã thành lập hội đồng thành viên. Nhiệm vụ của Viện Tâm thức và Đời sống là "làm giảm bớt đau khổ và thúc đẩy sự hưng thịnh bằng cách tích hợp khoa học với thực hành quán chiếu."

Viện Tâm thức và Đời sống mùa hè, chúng tôi cảm thấy, có thể cung cấp một thực tế thú vị hơn cho những người, giống như chúng tôi trong những ngày đi học, muốn nghiên cứu về thiền định. Trong khi chúng tôi là những người tiên phong bị cô lập, thì chúng tôi muốn kết nối một cộng đồng các học giả và nhà khoa học có cùng chí hướng đã chia sẻ việc khảo cứu này. Họ có thể hỗ trợ cho các công việc của nhau từ xa, ngay cả khi họ đơn độc trong mối quan tâm của họ tại tổ chức của chính họ.

Chi tiết về *Viện Nghiên Cứu Mùa Hè* (SRI) đã ngấm ngầm đơm hoa trên bàn nhà bếp trong nhà của Richie, ở Madison, trong một cuộc trò chuyện với Adam Engle. Richie và một số ít các nhà khoa học và học giả sau đó đã tổ chức chương trình mùa hè đầu tiên và làm giảng viên trong tuần, với các chủ đề như khoa

học thần kinh nhận thức về sự chú ý và hình ảnh tinh thần (Mental image/ lạc tạ ảnh tử). Theo văn bản này, mười ba cuộc họp đã diễn ra sau đó (với hai cuộc họp ở châu Âu và có thể là các cuộc họp trong tương lai ở châu Á và Nam Mỹ).

Bắt đầu với *Viện Nghiên Cứu Mùa Hè* (SRI) đầu tiên, Viện Tâm Thức và Đời sống đã bắt đầu một chương trình tài trợ nhỏ mang tên để vinh danh Francisco. Vài chục giải thưởng nghiên cứu Varela rất khiêm tốn (lên tới 25.000 đô la, mặc dù hầu hết các nghiên cứu thuộc loại này cần nhiều tiền hơn) đã tận dụng hơn 60 triệu đô la tài trợ tiếp theo từ các quỹ và cơ quan cấp liên bang Hoa Kỳ. Và sáng kiến đã sinh ra nhiều hoa trái: năm mươi hoặc hơn sinh viên tốt nghiệp của SRI đã xuất bản hàng trăm bài báo về thiền.

Khi các nhà khoa học trẻ này bước vào các bài đăng chuyên môn, họ đã làm tăng số lượng các nhà nghiên cứu thực hiện các khảo sát như vậy. Họ đã thúc đẩy một phần không nhỏ số lượng nghiên cứu khoa học ngày càng tăng về thiền định. Đồng thời, các nhà khoa học thiết lập hơn đã chuyển trọng tâm của họ sang khu vực này khi kết quả cho thấy kết quả có giá trị. Những phát hiện được đưa ra từ phòng thí nghiệm não bộ của Richie tại Đại học Wisconsin, và các phòng thí nghiệm của các nhà khoa học khác, từ các trường y khoa của Stanford và Emory, Yale và Harvard, và vượt xa các tiêu đề thường xuyên.

Với sự phổ biến bùng nổ của thiền định, chúng tôi cảm thấy cần một cái nhìn cứng rắn. Các lợi ích thần kinh và sinh học được ghi nhận tốt nhất bởi khoa học âm thanh không nhất thiết là những lợi ích chúng ta nghe thấy trên báo chí, trên Facebook hoặc từ các luồng tiếp thị qua email. Và một số trong những người được thổi phồng xa và rộng rãi có rất ít thành tích khoa học.

Nhiều báo cáo rút ra những cách thiền định ngắn ngủi hàng

ngày làm thay đổi sinh học và đời sống tình cảm của chúng ta tốt hơn. Tin tức này, đã lan truyền, đã thu hút hàng triệu người trên toàn thế giới tìm thấy một vị trí trong thói quen hàng ngày của họ cho thiền định.

Nhưng có nhiều khả năng lớn hơn nhiều và một số nguy hiểm. Thời điểm đã đến để kể câu chuyện lớn hơn về các tiêu đề bị thiếu vắng.

Có một số sợi chỉ trong tấm thảm mà chúng tôi dệt ở đây. Người ta có thể thấy trong câu chuyện về tình bạn kéo dài hàng thập niên của chúng tôi và ý thức chung của chúng tôi về một mục đích lớn hơn, lúc đầu là một mục tiêu xa vời và khó có thể xảy ra nhưng là một điều mà trong đó chúng tôi vẫn kiên trì bất chấp trở ngại. Một dấu vết khác về sự xuất hiện của khoa học thần kinh, bằng chứng cho thấy những trải nghiệm của chúng ta hình thành nên bộ não của chúng ta, một nền tảng hỗ trợ lý thuyết của chúng tôi rằng khi thiền định rèn luyện tâm trí, nó sẽ định hình lại bộ não. Sau đó, có làn sóng dữ liệu tràn ngập mà chúng tôi khai thác để hiển thị độ dốc của thay đổi này.

Ngay từ đầu, chỉ vài phút mỗi ngày thực hành có những lợi ích đáng ngạc nhiên (mặc dù không phải tất cả những gì được tuyên bố). Vượt ngoài những kết quả như vậy lúc ban đầu, giờ đây chúng tôi có thể chỉ ra rằng bạn càng thực hành nhiều giờ, thì bạn càng nhận được nhiều lợi ích. Và ở cấp độ thực hành cao nhất, chúng tôi tìm thấy những đặc điểm thay đổi thật sự, những thay đổi trong não bộ mà khoa học chưa từng thấy trước đây, nhưng chúng tôi đã đề xuất từ nhiều thập niên trước.

Ẩn Tâm Lộ, 5/7/2020 – 15/4 năm Canh Tý - Phật đản 2564
Trích từ quyển The Science of Meditation

CHƯƠNG 2: NHỮNG DẤU VẾT CỔ XƯA

Câu chuyện của chúng tôi bắt đầu vào một buổi sáng đầu tháng 11 năm 1970, khi phần chóp đỉnh của bảo tháp ở Bồ Đề Đạo Tràng không thể thấy, nó bị bao phủ trong màn sương mờ ảo bốc lên từ sông Ni Liên Thiền (Naranjana) gần đó. Bên cạnh bảo tháp là một hậu duệ của Cây Bồ Đề, theo truyền thuyết kể lại, Đức Phật ngồi thiền khi Ngài giác ngộ.

Qua màn sương sáng hôm đó, Dan thoáng thấy một vị sư già Tây Tạng đi ngang qua khi ông đi nhiễu quanh thánh địa buổi sáng. Với mái tóc màu xám cắt ngắn và cặp kính mắt dày như đáy chai Coke, ông chạm ngón tay vào hạt chuỗi trong khi lâm râm nhẹ nhàng một câu thần chú ca ngợi Đức Phật như một nhà hiền triết, hay muni[8] trong tiếng Phạn: "Muni, muni, mahamuni, mahamuniya swaha!"

Vài ngày sau, những người bạn tình cờ đưa Dan đến thăm nhà sư đó, Khunu Lama. Ngài sống trong một phòng trống trải, không lò sưởi, những bức tường bê tông tỏa ra những cơn lạnh cuối mùa thu. Một cái tấm gỗ được dùng làm cả giường và ghế dài ban ngày, với một giá đỡ nhỏ bên cạnh để đọc các văn bản để đọc sách và một số ít khác. Như thích hợp với một nhà sư,

[8] (Thích-ca (Sakya): là tiếng Phạn, Tàu dịch là Năng Nhơn: Năng là năng lực, Nhơn là từ bi, nghĩa là nhân từ. Mâu-ni (Muni) nghĩa là Tịch Mặc)

căn phòng trống vắng đồ đạc riêng tư.
Từ sáng sớm đến tận đêm khuya, Khunu Lama ngồi trên chiếc giường đó, một bản kinh luận luôn mở trước mặt ngài. Bất cứ khi nào một du khách xuất hiện — và trong thế giới Tây Tạng, điều ấy có thể xảy ra bất cứ lúc nào — ngài sẽ luôn chào đón họ bằng một ánh mắt ân cần và những lời nói ấm áp.

Đức độ của Khunu là một sự quan tâm yêu thương đối với bất cứ ai đến gặp ngài, một sự dễ dãi và một dáng vẻ dịu dàng — gây ấn tượng với Dan hoàn toàn khác, và càng tích cực hơn, đối với những đặc điểm cá nhân mà ông đã học cho bằng cấp của ông ở khoa tâm lý lâm sàng tại Harvard. Việc đào tạo đó tập trung vào những tiêu cực: mô hình thần kinh, chế ngự các cảm giác nặng nề và hoàn toàn tâm bệnh học.

Khunu, trái lại, toát ra một cách thanh thản phương diện vượt trội hơn của bản chất con người. Sự khiêm tốn của ngài chẳng hạn, là huyền thoại. Câu chuyện kể rằng vị trụ trì của tu viện, công nhận tình trạng tâm linh của Khunu, đã đề nghị ngài sống trong khu nhà ở tầng trên cùng của tu viện, với một tu sĩ để phục vụ như thị giả. Khunu đã từ chối, thích sự đơn giản của căn phòng tu sĩ nhỏ bé, tối thiểu của mình.

Khunu Lama là một trong những bậc thầy hiếm hoi được tôn kính bởi tất cả các trường phái thực hành Tây Tạng. Ngay cả Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng tìm cầu ngài để học hỏi, tiếp nhận những chỉ dẫn về Nhập Bồ Tát Hạnh (Bodhicharyavatara), một hướng dẫn về cuộc sống đầy lòng bi mẫn của một vị bồ tát. Cho đến ngày nay, bất cứ khi nào Đức Đạt Lai Lạt Ma dạy văn bản này, một trong những đề tài yêu thích của ngài, ngài đều nhắc rằng Khunu là vị giáo thọ của mình về chủ đề này.

Trước khi gặp Khunu Lama, Dan đã dành nhiều tháng với một hành giả Ấn Độ, Neem Karoli Baba, người đã lôi kéo anh ta đến

Ấn Độ ngay từ đầu. Neem Karoli, được biết đến bởi Maharaji tôn kính, mới nổi tiếng ở phương Tây với tư cách là đạo sư của Ram Dass, người trong những năm đó đã đi khắp đất nước với những câu chuyện đầy mê hoặc về sự biến đổi của ông từ Richard Alpert (giáo sư Harvard bị sa thải vì thử nghiệm với ảo giác, cùng với đồng nghiệp Timothy Leary) thành một tín đồ sùng mộ của hành giả yogi già này. Tình cờ, trong kỳ nghỉ Giáng sinh từ các lớp học ở Harvard của mình vào năm 1968, Dan đã gặp Ram Dass, người vừa trở về từ Neem Karoli ở Ấn Độ, và cuộc gặp gỡ đó cuối cùng đã thúc đẩy hành trình của Dan đến Ấn Độ.

Dan tìm cách để có được một *Học Bổng Du Lịch Tiền Tiến Sĩ Harvard* để đến Ấn Độ vào mùa thu năm 1970, và gặp Neem Karoli Baba tại một đạo viện nhỏ ở chân đồi của dãy núi Himalaya. Sống cuộc đời của một tu sĩ khổ hạnh (Sadhu), Neem Karoli Baba được tín đồ gọi là Maharaji, chỉ có những tài sản trần tục dường như là chiếc xà rông vải trắng mà ông mặc trong những ngày nắng nóng và chiếc chăn len kẻ sọc nặng nề mà ông ta quấn quanh mình vào những ngày lạnh. Ông không có lịch trình cụ thể, không có tổ chức, cũng không đưa ra bất kỳ chương trình cố định nào về tư thế yoga hay thiền định. Giống như hầu hết những người tu sĩ khổ hạnh, ông sống lưu động, không thể đoán trước được gì khi đang di chuyển. Ông chủ yếu lang thang bên hàng hiên của bất cứ một đạo viện, một ngôi đền, hoặc ngôi nhà mà ông đang đến thăm vào thời điểm đó.

Maharaji dường như luôn bị cuốn hút vào một trạng thái nào đó của sự sung sướng thầm lặng đang diễn ra, và, nghịch lý thay, đồng thời cũng chú ý đến bất cứ ai ở với ông. Điều ấn tượng với Dan là làm thế nào Maharaji hoàn toàn tĩnh lặng và ân cần như vậy. Giống như Khunu, ông có một mối quan tâm như nhau đối với tất cả những người đến đây — và những người khách của ông gồm các quan chức chính phủ cấp cao nhất đến những người ăn xin.

Có một cái gì đó về trạng thái tâm thức khó tả của ông ấy mà Dan chưa bao giờ cảm nhận được ở bất cứ ai trước khi gặp Maharaji. Bất kể ông đang làm gì, ông dường như vẫn thư thái trong một không gian hạnh phúc, yêu thương, luôn luôn thoải mái. Dù ở trạng thái nào, Maharaji dường như không phải là ốc đảo tạm thời trong tâm thức, mà là một cung cách tồn tại lâu dài: một đặc điểm của sự khỏe mạnh hoàn toàn.

VƯỢT KHỎI MÔ HÌNH

Sau hai tháng hoặc đến thăm Maharaji hàng ngày tại đạo viện, Dan và người bạn Jeff (hiện được biết đến rộng rãi với tên ca sĩ sùng đạo Krishna Das) đã đi du lịch với một người phương Tây khác đang tuyệt vọng gia hạn visa sau 7 năm sống ở Ấn Độ như một sadhu (tu sĩ khổ hạnh). Cuộc hành trình đó kết thúc với Dan tại Bồ Đề Đạo Tràng, nơi anh sẽ sớm gặp Khunu Lama.

Bồ Đề Đạo Tràng, ở bang Bihar, miền Bắc Ấn Độ, là một địa điểm hành hương của Phật tử trên toàn thế giới, và hầu hết mọi quốc gia Phật giáo đều có một tòa nhà trong thị trấn nơi khách hành hương có thể ở. Tịnh xá Miến Điện, hay nhà nghỉ hành hương, đã được xây dựng trước khi tiếp quản bởi một chế độ độc tài quân sự cấm công dân Miến Điện đi du lịch. Các tịnh xá có rất nhiều phòng nhưng ít người hành hương và đã sớm trở thành điểm dừng chân qua đêm cho ban nhạc tóc tai bù xù bất định của những người phương Tây lang thang khắp thị trấn.

Khi Dan đến đó vào tháng 11 năm 1970, anh đã gặp một cư dân người Mỹ dài hạn duy nhất, Joseph Goldstein, một cựu nhân viên của Lực lượng Hòa bình ở Thái Lan. Joseph đã dành hơn bốn năm học tại tịnh xá với Anagarika Munindra, một thiền sư. Munindra, có dáng người nhỏ bé và luôn mặc đồ trắng, thuộc đẳng cấp Barua ở Bengal, mà các thành viên đã là Phật tử từ thời Đức Phật Gautama.

Munindra đã nghiên cứu thiền quán (vipassana: tuệ minh sát, thiền Theravada và nguồn gốc của nhiều hình thức chánh niệm phổ biến hiện nay) với các bậc thầy Miến Điện nổi tiếng. Munindra, người trở thành người hướng dẫn đầu tiên của Dan, theo phương pháp này, vừa mời người bạn của mình S. N. Goenka, một cựu doanh nhân vui tính, gần đây đã trở thành giáo thọ thiền định, đến tịnh xá để lãnh đạo một loạt khóa tu kéo dài mười ngày.

Goenka đã trở thành một giáo thọ thiền theo truyền thống được thành lập bởi Ledi Sayadaw, một tu sĩ Miến Điện, như một phần của sự phục hưng văn hóa vào đầu thế kỷ XX nhằm chống lại ảnh hưởng của thực dân Anh, cách mạng hóa thiền tập bằng cách phổ biến rộng rãi cho những người cư sĩ. Trong khi thiền trong nền văn hóa đó trong nhiều thế kỷ vốn là độc quyền của các tu sĩ nam nữ, Goenka đã học thiền quán từ U Ba Khin (U là một người được tôn kính ở Miến Điện), trong một thời, là một kế toán viên của Miến Điện, người đã được một người nông dân dạy cho phương pháp này, và người này hóa ra được Ledi Sayadaw dạy.

Dan đã tham gia năm khóa học kéo dài mười ngày của Goenka, liên tục đắm mình trong phương pháp thiền định phong phú này. Ông được tham gia bởi khoảng một trăm bạn đồng hành. Cuộc gặp gỡ này vào mùa đông năm 1970 – 71 là một thời điểm quan trọng trong việc chuyển biến chánh niệm từ một thực hành bí truyền ở các nước châu Á sang việc áp dụng rộng rãi hiện nay trên khắp thế giới. Một số ít học viên ở đó, với Joseph Goldstein dẫn đầu, sau đó trở thành công cụ mang lại chánh niệm cho phương Tây.

Bắt đầu từ những năm đại học, Dan đã phát triển thói quen hai lần mỗi ngày trong hai mươi phút thiền định, nhưng sự đắm

chìm trong mười ngày thực hành liên tục này đã đưa anh lên một trình độ mới. Phương pháp Goenka bắt đầu chỉ đơn giản là chú ý đến cảm giác hít vào và thở ra — không chỉ trong hai mươi phút mà là hàng giờ liền mỗi ngày. Sự thực hành tập trung này sau đó biến thành một bản khảo sát toàn thân có hệ thống về bất kỳ cảm giác nào đang xảy ra ở bất cứ đâu trong cơ thể. Những gì đã là "cơ thể của tôi, đầu gối của tôi" trở thành một biển cảm giác thay đổi — một sự thay đổi hoàn toàn trong nhận thức của sự tỉnh thức.

Những khoảnh khắc biến đổi như vậy đánh dấu ranh giới của chánh niệm, nơi chúng ta quan sát sự giảm xuống và dòng chảy thông thường của tâm thức, với một tầm với xa hơn, nơi chúng ta có được cái nhìn sâu sắc vào bản chất của tâm thức. Với chánh niệm bạn sẽ chỉ lưu ý dòng cảm giác.

Bước tiếp theo, cái nhìn sâu sắc, mang lại nhận thức bổ sung về cách chúng ta khẳng định những cảm giác đó như là "của tôi." Chẳng hạn, cái nhìn sâu sắc về nỗi đau cho thấy cách chúng ta gắn kết cảm giác của "tôi," vì vậy nó trở thành "nỗi đau của tôi," thay vì chỉ là sự không hoà hợp của những cảm giác thay đổi liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Cuộc hành trình nội tâm này đã được giải thích một cách tỉ mỉ trong các tập sách nhỏ về lời khuyên thực hành — được sử dụng theo cách của các ấn phẩm chuyền tay, được viết bởi Mahasi Sayadaw, giáo thọ thiền tập Miến Điện của Munindra. Các cuốn sách nhỏ đơn sơ đã hướng dẫn chi tiết về chánh niệm và các giai đoạn nâng cao, để tiếp cận con đường.

Đây là những cuốn cẩm nang thiết thực để chuyển hóa tâm thức với các công thức cho "vết cắt" tinh thần, đã được sử dụng liên tục trong nhiều thiên niên kỷ. Khi được sử dụng cùng với những lời dạy truyền khẩu một cách phù hợp với học viên, thì những

hướng dẫn chi tiết này có thể hướng dẫn một thiền giả đi đến thành thạo.

Các hướng dẫn đã chia sẻ tiền đề rằng việc lấp đầy cuộc sống bằng thiền tập và các thực hành liên quan tạo ra những biến đổi đáng chú ý của bản thể chúng ta. Và sự trùng lặp trong những phẩm chất giữa Khunu, Maharaji và một số ít những nhân vật khác mà Dan gặp trong các chuyến du lịch vòng quanh Ấn Độ dường như khẳng định những khả năng như vậy.

Văn học tinh thần trên khắp Âu Á hội tụ trong các mô tả về một sự giải thoát nội tâm khỏi sự lo lắng, cố định, tự tập trung, mâu thuẫn tư tưởng và bốc đồng hàng ngày — một biểu hiện như sự tự do khỏi những mối quan tâm với tự ngã, sự thanh thản, bất kể khó khăn, một sự "hiện diện" cảnh giác sâu sắc và yêu thương quan tâm cho tất cả.

Ngược lại, tâm lý học hiện đại, chỉ khoảng một thế kỷ, không biết gì về phạm vi này của tiềm năng của con người. Tâm lý học lâm sàng, lĩnh vực của Dan, đã gắn bó với việc tìm kiếm một vấn đề cụ thể như lo lắng cao độ và cố gắng khắc phục điều đó. Tâm lý học châu Á đã có một lăng kính rộng hơn về cuộc sống của chúng ta và đưa ra những phương cách để tăng cường mặt tích cực của chúng ta. Dan giải quyết điều đó khi trở về Harvard từ Ấn Độ, ông sẽ khiến các đồng nghiệp của mình nhận thức được những gì dường như là một bản nâng cấp bên trong có sức lan tỏa hơn bất kỳ suy tưởng nào trong tâm lý của chúng tôi.

Ngay trước khi đến Ấn Độ, Dan đã viết một bài báo — trên cơ sở việc thử tập hành thiền đầu tiên của mình với thiền định trong trường đại học và các nguồn thông tin ít ỏi về chủ đề này bằng tiếng Anh — vốn đề xuất sự tồn tại của một mô hình ý thức cực kỳ tốt lành bền vững như vậy. Các trạng thái chính của ý thức, từ quan điểm của khoa học thời đó, là thức, ngủ và mộng mị — tất cả đều có những ký hiệu của sóng não đặc biệt. Một loại ý

thức khác — gây tranh cãi nhiều hơn và không có bất kỳ sự hỗ trợ mạnh mẽ nào trong các bằng chứng khoa học — đó là sự hấp thụ toàn bộ sự tập trung không bị phân tán, samadhi (định) trong tiếng Phạn, là một trạng thái thay đổi đạt được thông qua thiền tập.

Có một trường hợp nghiên cứu khoa học có phần nghi vấn liên quan đến định mà Dan có thể trích dẫn vào thời điểm đó: báo cáo của một nhà nghiên cứu chạm ống nghiệm nóng vào một hành giả ở trong định (samadhi,) mà điện não đồ (EEG - Electroencephalography) cho thấy ông ta vẫn không biết gì về nỗi đau.

Nhưng không có dữ liệu nào nói lên bất kỳ phẩm chất lành tính lâu dài nào. Và vì vậy, tất cả những gì Dan có thể làm là đưa ra giả thuyết. Tuy nhiên, tại Ấn Độ, Dan đã gặp những nhân vật có thể là hiện thân của ý thức hiếm có đó. Hoặc có vẻ như vậy.

Phật giáo, Ấn Độ giáo, Kỳ Na giáo — tất cả các tôn giáo xuất hiện trong nền văn minh Ấn Độ — cùng chia sẻ khái niệm về sự "giải thoát" dưới hình thức này hay hình thức khác. Tuy nhiên, tâm lý học biết rằng các giả định của chúng ta thiên vị những gì chúng ta thấy. Văn hóa Ấn Độ nắm giữ một kiểu mẫu mạnh mẽ của người "được giải thoát," và lăng kính đó, Dan biết, có thể dễ dàng thúc đẩy những dự tính mong muốn, một hình ảnh về sự hoàn hảo trong việc phục vụ của một hệ thống niềm tin lan tỏa và mạnh mẽ.

Vì vậy, câu hỏi vẫn còn về những phẩm chất hiếm có này là: sự thật hay câu chuyện cổ tích?

TẠO RA MỘT KẺ NỔI LOẠN

Giống như hầu hết mọi nhà ở Ấn Độ đều có bàn thờ, xe của họ

cũng vậy. Nếu nó là một trong những chiếc xe tải Tata khổng lồ, có mặt ở khắp nơi, và người lái xe tình cờ là người Sikh, thì những bức ảnh sẽ có sự góp mặt của Đạo sư Nanak, người sáng lập đáng kính của tôn giáo đó. Nếu một người lái xe theo đạo Hindu, sẽ có một vị thần, có lẽ là Hanuman, Shiva hoặc Durga, và thường là một vị thánh hoặc đạo sư yêu thích. Bức chân dung đó khiến người lái xe ngồi trên một chiếc bàn nghi lễ di động, nơi linh thiêng trong một ngôi nhà Ấn Độ, nơi cầu nguyện hàng ngày xảy ra.

Chiếc xe van màu đỏ lửa của Dan mà Dan lái vòng quanh Cambridge sau khi trở về Harvard từ Ấn Độ vào mùa thu năm 1972 có hình vị thần tượng của riêng mình. Trong số những hình ảnh mà Scotch dán vào bảng điều khiển có Neem Karoli Baba, cũng như các vị thánh khác mà anh ta đã nghe nói về: một hình ảnh khác về Nityananda, Ramana Maharshi tươi cười rạng rỡ, và khuôn mặt hờ hững, vui vẻ của Meher Baba với khẩu hiệu — được phổ biến sau đó bởi ca sĩ Bobby McFerrin — “Đừng lo lắng. Hãy vui vẻ."(“Don’t worry. Be happy.”)

Dan đã đậu chiếc xe không xa cuộc họp buổi tối của một khóa học về tâm sinh lý mà anh ta đang học để đạt được các kỹ năng trong phòng thí nghiệm mà anh ta cần cho luận án tiến sĩ, một nghiên cứu về thiền na như một sự can thiệp vào các phản ứng cơ thể đối với căng thẳng. Chỉ có một số ít sinh viên ngồi quanh bàn hội thảo trong căn phòng đó trên tầng mười bốn của William James Hall. Richie tình cờ chọn chiếc ghế bên cạnh Dan, và cuộc gặp gỡ đầu tiên của chúng tôi là tối hôm đó.

Nói chuyện sau giờ học, chúng tôi phát hiện ra một mục tiêu chung: chúng tôi muốn sử dụng luận án nghiên cứu của mình như một cơ hội để ghi lại một số lợi ích mà thiền mang lại. Chúng tôi đã tham dự hội thảo tâm sinh lý học đó để tìm hiểu các phương pháp mà chúng tôi sẽ cần.

Dan đề nghị đưa trở lại căn hộ mà Richie ở với Susan (người yêu Richie từ khi còn học đại học, và giờ là vợ ông). Phản ứng của Richie đối với chiếc bàn thờ trên bảng đồng hồ điều khiển của chiếc xe van là một sự ngạc nhiên. Nhưng ông rất vui khi được đi cùng Dan: ngay cả khi còn là sinh viên, Richie đã đọc rất nhiều trên các tạp chí tâm lý học, bao gồm cả Tạp chí Tâm lý học Siêu Nhiên mơ hồ, nơi anh ta đã thấy bài báo của Dan.

Khi Richie nhớ lại, "Nó đã làm tôi nhớ rằng ai đó ở Harvard đã viết một bài báo như thế." Khi ông nộp đơn vào trường học, ông đã coi đây là một trong những dấu hiệu cho thấy anh nên chọn Harvard. Dan, về phần mình, hài lòng rằng ai đó đã xem bài bào một cách nghiêm túc.

Sự thích thú trong ý thức của Richie lần đầu tiên được khơi dậy bởi các tác phẩm của các tác giả như Aldous Huxley, nhà tâm thần học người Anh R. D. Laing, Martin Buber, và sau đó, Ram Dass, tác giả quyển *Hãy ở Đây Ngay Bây Giờ* (Be Here Now) vừa được xuất bản khi Richie bắt đầu nghiên cứu sau đại học.

Nhưng những sở thích này đã bị đẩy xuống dưới lòng đất trong những năm đại học của ông ấy ở khoa tâm lý học tại khu học xá cao cấp của Đại học New York ở Bronx, nơi những nhà tâm lý học ủng hộ chủ nghĩa hành vi trung thành, tín đồ của B.F. Skinner, thống trị khoa tâm lý[9]. Giả định vững chắc của họ là chỉ có hành vi có thể quan sát được là nghiên cứu đúng đắn về tâm lý học — nhìn vào trong tâm thức là một nỗ lực đáng ngờ, một sự lãng phí thời gian. Đời sống tinh thần của chúng ta, là do chúng (hành vi) nắm giữ, hoàn toàn không liên quan đến việc thấu hiểu hành vi.

[9] Khái niệm chính của chủ nghĩa hành vi cực đoan của Skinner là tất cả hoạt động của con người là do các hiệp hội đã học của một kích thích nhất định (nổi tiếng là Pavlov rung chuông) và một phản ứng cụ thể (một con chó đang chảy nước miếng khi nghe tiếng chuông) được củng cố (ban đầu bằng thực phẩm).

Khi Richie đăng ký một khóa học về tâm lý bất thường, sách giáo khoa là hăng hái hành vi, cho rằng tất cả tâm bệnh học là kết quả của điều kiện làm việc, trong đó một thái độ (hành vi) mong muốn kiếm được phần thưởng, giống như một viên thức ăn ngon cho chim bồ câu khi nó chạm vào đúng nút. Quan điểm đó, Richie cảm thấy, đã phá sản: nó không chỉ bỏ qua tâm thức, mà còn bỏ qua bộ não. Richie, người không thể chịu đựng được giáo điều này, đã bỏ khóa học sau tuần đầu tiên.

Richie tin chắc rằng tâm lý học nên nghiên cứu tâm thức — chứ không phải là lịch trình củng cố cho chim bồ câu — và vì thế ông trở thành một kẻ nổi loạn. Sự quan tâm của Richie là những gì diễn ra trong tâm thức, từ nhận thức hành vi nghiêm ngặt, có xu hướng vi phạm.

Trong khi ban ngày ông chiến đấu với xu hướng hành vi, đêm là của riêng ông để khám phá những sở thích khác. Ông tình nguyện giúp việc nghiên cứu giấc ngủ tại Trung tâm y tế Maimonides, nơi ông học cách theo dõi hoạt động của não bộ bằng điện não đồ, một nhà chuyên môn sẽ phục vụ ông tốt đẹp trong suốt phần còn lại của sự nghiệp trong lĩnh vực này.

Cố vấn luận văn danh dự cao cấp của ông là Judith Rodin, người mà Richie đã thực hiện nghiên cứu về mơ mộng và mập béo. Giả thuyết của ông là vì những sự mơ mộng đã đưa chúng ta ra khỏi hiện tại, nên chúng ta trở nên ít nhạy cảm hơn với tâm trạng no nê của cơ thể, và vì vậy tiếp tục ăn thay vì dừng lại. Phần mập béo là do sự quan tâm của Rodin đến chủ đề này; mơ mộng là cách bắt đầu nghiên cứu ý thức của Richie.[10] Đối với

[10] Judith Rodin, cố vấn của Richie, vừa hoàn thành bằng tiến sĩ tại Đại học Columbia. Rodin tiếp tục sự nghiệp nổi tiếng về tâm lý học, trở thành trưởng khoa của trường đại học nghệ thuật và khoa học tại Yale, sau đó là trường đại học, và sau đó là nữ chủ tịch đầu tiên của trường đại học Ivy League, Đại học

Richie, việc nghiên cứu này là một cái cớ để tìm hiểu các kỹ thuật để thăm dò những gì thật sự xảy ra trong tâm thức, việc sử dụng các biện pháp sinh lý và hành vi.

Richie theo dõi nhịp tim và mồ hôi của con người trong khi họ để tâm thức mình lang thang hoặc làm các công việc trí óc. Đây là lần đầu tiên ông sử dụng các biện pháp sinh lý để suy ra các quá trình tinh thần, một phương pháp triệt để vào thời điểm đó.

Phương pháp luận khéo tay này, thay đổi chính sách của một yếu tố của nghiên cứu ý thức đối với một nghiên cứu chính thống, đáng kính khác, là một dấu ấn trong nghiên cứu của Richie trong thập niên tới hoặc lâu hơn, khi sự quan tâm của ông đối với thiền tập không được hỗ trợ nhiều về đặc tính thời gian.

Thiết lập một luận án không phụ thuộc vào chính bản thân thiền tập nhưng có thể là một nghiên cứu độc lập chỉ về những người không hành thiền hóa ra là một bước đi thông minh của Richie. Anh bảo đảm vị trí học tập đầu tiên của mình tại cơ sở Purchase của Đại học Bang New York, nơi anh luôn quan tâm đến thiền tập trong khi thực hiện công việc quan trọng trong lãnh vực khoa học thần kinh tình cảm mới thành hình — về cách cảm xúc vận hành trong não như thế nào.

Tuy nhiên, Dan không thể tìm thấy bài giảng nào ở bất kỳ trường đại học nào phản ánh sở thích của mình trong ý thức, và sẵn sàng nhận công việc trong ngành báo chí — con đường nghề nghiệp mà cuối cùng dẫn đến việc ông trở thành nhà viết văn khoa học của tờ New York Times. Trong khi ở đó, ông thu hoạch nghiên cứu về Richie về cảm xúc và bộ não (trong số công trình của các nhà khoa học khác) bằng văn bản *Sự Thông*

Pennsylvania. Khi viết bài này, cô mới thôi giữ chức chủ tịch của Quỹ Rockefeller.

Minh của Cảm Xúc.

Trong số hơn tám trăm bài báo Dan viết trên tạp chí Times, chỉ một số ít ỏi có liên quan đến thiền tập — ngay cả khi cả hai chúng tôi tiếp tục tham gia khóa tu thiền vào thời gian của chúng tôi. Chúng tôi tạm gác khái niệm này trong một hoặc hai thập niên, trong khi theo đuổi một cách riêng tư bằng chứng rằng thiền tập mãnh liệt và kéo dài có thể làm thay đổi cốt lõi của một người. Cả hai chúng tôi đều hành động mà không bị chú ý.

NHỮNG TRẠNG THÁI THAY ĐỔI

Tòa nhà William James hiện ra lờ mờ trên Cambridge như một sai lầm về kiến trúc, một phiến đá trắng hiện đại mười lăm tầng lộng lẫy giữa những ngôi nhà Victoria xung quanh và những tòa nhà bằng gạch thấp của khuôn viên Harvard. Vào đầu thế kỷ XX, William James trở thành giáo sư tâm lý học đầu tiên của Harvard, một lĩnh vực mà ông có công lớn trong việc phát minh khi chuyển từ vũ trụ triết lý suông sang một quan điểm thực nghiệm và thực tế hơn về tâm thức. Ngôi nhà cũ James James vẫn đứng trong khu phố lân cận.

Bất chấp lịch sử này, khi các sinh viên tốt nghiệp trong khoa nằm trong William James Hall, chúng tôi chưa bao giờ được phân cho một trang của James để đọc một thời gian dài trước khi bị lỗi thời. Tuy nhiên, James đã trở thành nguồn cảm hứng cho chúng tôi, phần lớn là do ông ấy tham gia vào chính chủ đề mà các giáo sư của chúng tôi đã bỏ qua và điều đó đã mê hoặc chúng tôi: ý thức.

Quay trở lại vào ngày James, vào cuối thế kỷ XIX và đầu thế kỷ

XX, đã có một sự thích thú kỳ cục trong số những người sành sỏi ở Boston để hấp thụ nitrous oxide (hay "*khí cười*,"(laughing gas) như hợp chất được gọi khi các nha sĩ thường xuyên triển khai nó). Những khoảnh khắc siêu việt của James với sự trợ giúp của nitrous oxide đã đưa ông đến một thứ mà ông gọi là "niềm tin không thể lay chuyển được." Đó là ý thức thức tỉnh bình thường... của chúng ta, nhưng đó là một loại ý thức đặc biệt, trong khi tất cả nó, được tách rời khỏi nó bởi màn hình đẹp nhất, ở đó có những hình thức tiềm năng của ý thức hoàn toàn khác nhau.

Sau khi chỉ ra sự tồn tại của các trạng thái ý thức bị thay đổi (mặc dù không phải bằng tên đó), James nói thêm, "Chúng ta có thể xuyên qua cuộc sống mà không nghi ngờ sự tồn tại của chúng; nhưng áp dụng các kích thích cần thiết, và trong một sự đạt tới chúng đang ở đó trong tất cả sự hoàn chỉnh của chúng."

Bài báo Dan Dan đã bắt đầu với chính đoạn văn này từ quyển sách của William James Wild, *Các Loại Kinh Nghiệm Tôn Giáo Khác Nhau*, một lời kêu gọi nghiên cứu các trạng thái ý thức thay đổi. Những trạng thái này, như James đã thấy, không liên tục với ý thức thông thường. Và, ông nhận xét, không có giải thích nào về vạn vật trong toàn bộ của nó có thể là cuối cùng khiến cho những hình thức ý thức khác này bị coi thường hoàn toàn. Chính sự tồn tại của những trạng thái này "có nghĩa là chúng cấm việc kết thúc những sự giải thích của chúng ta vội vã với thực tế."

Đồ hình tâm lý học của tâm thức đã giải quyết các giải thích như vậy. Các kinh nghiệm siêu việt đã không được tìm thấy ở bất cứ đâu trong địa hình đó; nếu được đề cập gì đi nữa, chúng đã bị rớt xuống các cõi ít mong muốn hơn. Ngay từ những ngày đầu của tâm lý học, bắt đầu với chính Freud, các trạng thái thay đổi đã bị loại bỏ như là triệu chứng của một dạng này hoặc một dạng khác của tâm lý học. Chẳng hạn, khi nhà thơ người Pháp

và người đoạt giải Nobel Romain Rolland trở thành môn đệ của vị thánh Ấn Độ Sri Ramakrishna vào khoảng đầu thế kỷ XX, ông đã viết cho Freud mô tả trạng thái thần bí mà ông từng trải qua — và Freud đã chẩn đoán nó như sự trở lại tuổi ấu thơ.

Đến thập niên 1960, các nhà tâm lý học thường xuyên loại bỏ các trạng thái thay đổi do thuốc gây ra như rối loạn tâm thần nhân tạo (thuật ngữ ban đầu của trạng thái lâng lâng - psychedelics là thuốc psychotomimetic – những sự bắt chước rối loạn tinh thần.) Như chúng tôi đã tìm thấy, những thái độ tương tự được áp dụng cho việc hành thiền – tuyến nghi ngờ mới này để thay đổi tâm thức – ít nhất trong số các cố vấn giảng viên của chúng tôi.

Tuy nhiên, vào năm 1972, hệ tư tưởng thời đại ở Cambridge bao gồm sự quan tâm nhiệt thành đối với ý thức khi Richie vào Harvard và Dan trở về từ nơi ở của mình ở Châu Á (người đầu tiên trong hai người) để bắt đầu luận án tiến sĩ. Cuốn sách bán chạy nhất trong ngày ấy của nhà tâm lý học Charles Tart, *Những Trạng Thái Ý Thức Bị Thay Đổi*, đã thu thập các bài báo về phản hồi sinh học, ma túy, tự thôi miên, yoga, thiền tập và những con đường khác cho "*những trạng thái khác*" của James, nắm bắt được đặc tính của ngày ấy. Trong khoa học não bộ, sự phấn chấn xoay quanh việc phát hiện ra các chất dẫn truyền thần kinh gần đây, các chất hóa học gửi thông điệp giữa các tế bào thần kinh, như hợp chất serotonin điều chỉnh tâm trạng — những phân tử ma thuật có thể khiến chúng ta ngất ngây hoặc tuyệt vọng.

Phòng thí nghiệm làm việc trên các chất dẫn truyền thần kinh được thâm nhập vào văn hóa chung như một cái cớ khoa học để đạt được các trạng thái thay đổi thông qua các loại thuốc như thuốc gây ảo giác LSD (Lysergic acid diethylamide). Đó là những ngày của cuộc cách mạng ảo giác, có nguồn gốc từ chính bộ phận tại Harvard mà chúng tôi đang ở, điều này có thể giúp

giải thích lý do tại sao những người kiên định còn lại có cái nhìn mờ nhạt về bất kỳ mối quan tâm nào đối với tâm thức có vẻ bị thay đổi.

MỘT CUỘC HÀNH TRÌNH NỘI TẠI

Thành phố Dalhousie nép mình ở vùng hạ lưu của dãy Dhauladhar, một nhánh của dãy Hy Mã Lạp Sơn trải dài đến các bang Ấn Độ Bang Punjab và bang Himachal Pradesh. Được thành lập vào giữa thế kỷ XIX với tư cách là "một trạm trên đồi" nơi các quan chức của Vương quốc Anh có thể thoát khỏi cái nóng mùa hè của Đồng bằng Ấn-Hằng, Dalhousie được chọn vì khung cảnh tuyệt đẹp. Với những ngôi nhà gỗ đẹp như tranh vẽ còn sót lại từ thời thuộc địa, nhà ga trên đồi này từ lâu đã trở thành một điểm thu hút khách du lịch.

Nhưng đó không phải là bối cảnh đã đưa Richie và Susan đến Dalhousie vào mùa hè năm 1973. Họ đã đến một khóa tu kéo dài mười ngày—lần biến mất đầu tiên của họ — với with S. N. Goenka, cùng một vị thầy mà Dan đã thành công trong những khóa tu tập ở Bồ Đề Đạo Tràng vài năm trước, trong khi lần đầu ở lại ít lâu ở Ấn Độ cho học bổng du lịch nghiên cứu sinh tiến sĩ. Richie và Susan vừa đến thăm Dan ở Kandy, Sri Lanka, nơi ông đang sống trong chương trình nghiên cứu hậu tiến sĩ trong chuyến đi thứ hai tới châu Á này.

Dan khuyến khích hai vợ chồng tham gia một khóa học với Goenka như một cánh cửa vào thiền tập chuyên sâu. Khóa học đã hơi mất phương hướng ngay từ đầu. Cho một người, Richie ngủ trong một cái lều lớn dành cho đàn ông, Susan ở một lều cho phụ nữ. Và việc quy định "im lặng cao quý" ngay từ ngày đầu tiên có nghĩa là Richie không bao giờ thật sự biết ai khác cùng chia sẻ chiếc lều ấy — ấn tượng mơ hồ của anh ta là họ chủ yếu là người châu Âu.

Trong thiền đường, Richie thấy sàn nhà rải rác với những chiếc gối tròn, bồ đoàn kiểu Thiền, để ngồi. Chiếc bồ đoàn sẽ là vị trí của Richie trong suốt mười hai giờ ngồi thiền theo lịch trình hàng ngày được yêu cầu.

Ở trên chiếc gối của mình trong tư thế một nửa hoa sen thông thường, Richie nhận thấy một cơn đau ở đầu gối phải, vốn luôn yếu đuối. Khi hàng giờ ngồi thiền trôi qua từng ngày, cơn đau đó biến thành một tiếng gào thét khó chịu, và lan ra không chỉ ở đầu gối khác mà cả vùng lưng dưới của ông — những vùng tổn thương chung cho những người phương Tây không quen ngồi yên hàng giờ mà không có gì ngoài một cái gối trên sàn nhà.

Nhiệm vụ tinh thần của Richie trong cả ngày là điều chỉnh những cảm giác của hơi thở ở lỗ mũi. Ấn tượng cảm giác sống động nhất không là hơi thở của ông, đó là cơn đau thể xác dữ dội liên tục ở đầu gối và lưng. Đến cuối ngày đầu tiên, ông suy nghĩ, tôi không thể tin rằng tôi còn chín ngày nữa.

Nhưng vào ngày thứ ba, một sự thay đổi lớn với hướng dẫn của Goenka, "lướt" qua với sự chú ý cẩn thận, quan sát từ đầu đến chân, ngón chân đến đầu, qua tất cả nhiều thứ cảm giác đa dạng trong cơ thể ông. Mặc dù Richie thấy sự tập trung của mình trở lại nhiều lần với cơn đau nhói ở đầu gối đó, ông cũng bắt đầu thoáng thấy một cảm giác của sự thư thái và hạnh phúc.

Ngay sau đó, Richie thấy mình bước vào trạng thái hấp thụ hoàn toàn, đến cuối khóa tu, đã cho phép anh ta ngồi tới bốn giờ đồng hồ. Vào lúc tắt đèn, anh ấy đi đến phòng thiền trống rỗng và hành thiền về những cảm giác cơ thể của anh ấy đều đặn, đôi khi đến 1:00 hoặc 2:00 sáng.

Khóa tu là một đỉnh cao đối với Richie. Ông ra đi với một niềm

tin sâu sắc rằng có những phương pháp có thể biến đổi tâm thức chúng ta để tạo ra một niềm hạnh phúc sâu sắc. Chúng ta không phải bị điều khiển bởi tâm thức, với những liên tưởng ngẫu nhiên, những nỗi sợ hãi và giận dữ bất ngờ, và tất cả những gì còn lại — chúng ta có thể lấy lại quyền lãnh đạo.

Trong nhiều ngày sau khi khóa tu kết thúc, Richie vẫn cảm thấy mình đang ở trên đỉnh cao. Tâm thức Richie cứ bay vút lên trong khi ông và Susan ở tại Dalhousie. Đỉnh cao cứ lâng lâng với ông trên chiếc xe buýt xuống núi trong những con đường len lỏi qua những cánh đồng và ngôi làng với những ngôi nhà tranh, vách đất, đến những thành phố nhộn nhịp hơn của đồng bằng, và cuối cùng là qua những con đường rộn ràng, chật chội của thủ đô Delhi.

Ở đó Richie cảm thấy rằng đỉnh cao lâng lâng bắt đầu suy yếu dần khi ông và Susan ở vài ngày trong nhà khách giản dị mà họ có thể chi trả bằng ngân sách sinh viên tốt nghiệp của mình, mạo hiểm đến những con đường đông đúc và đông đúc của Delhi, để đến một thợ may quần áo và mua quà lưu niệm.

Có lẽ sức tác động ấn tượng lớn nhất trong sự suy giảm của trạng thái thiền định đó là chứng rối loạn tiêu hóa của du khách mà cả hai đã cùng chịu. Điều tồi tệ đó đã làm họ khổ sở khi thay đổi máy bay ở Frankfurt trên chuyến bay giá rẻ từ Delhi đến Sân bay Kennedy. Sau một ngày dành trọn cho chuyến du lịch, họ đã đến New York, nơi họ được cả hai cha mẹ chào đón, háo hức được gặp họ sau mùa hè này ở châu Á.

Khi Susan và Richie rời khỏi Hải quan — ốm yếu, mệt mỏi và mặc trang phục theo phong cách Ấn Độ thời ấy, gia đình họ chào đón họ với vẻ sốc kinh hoàng. Thay vì ôm ấp họ trong tình thương, họ hét lên báo động, “Hai người đã làm gì với chính mình? Nhìn hai người kinh khủng quá!"

Vào thời điểm tất cả họ đến ngôi nhà ở vùng ngoại ô New York của gia đình Susan, một nửa cuộc sống ở độ cao thiền định đó đã chạm đến đáy dốc của nó, và Richie cảm thấy khủng khiếp khi ông nhìn lúc ra khỏi máy bay. Richie đã cố gắng hồi sinh trạng thái mà ông ta đã đạt được tại khóa học Dalhousie, nhưng nó đã biến mất. Nó gợi cho ông nhớ về một chuyến đi ảo giác lâng lâng theo cách đó: ông có những ký ức sống động về khóa tu, nhưng chúng không thể hiện được, không phải là một sự biến đổi lâu dài. Chúng chỉ là kỷ niệm.

Kinh nghiệm tỉnh táo đó đã ăn sâu vào những gì đã trở thành một câu hỏi khoa học nóng bỏng: Những trạng thái hiệu ứng tồn tại bao lâu — như những đỉnh cao thiền định của Richie? Tại điểm nào họ có thể được coi là đặc điểm lâu dài? Điều gì cho phép sự biến đổi như vậy trở thành hiện thực một cách lâu dài thay vì mờ dần vào trong sương mù của ký ức?

Và địa thế trong tâm thức là nơi nào mà Richie đã từng trải qua?

SỔ TAY HƯỚNG DẪN CHO MỘT THIỀN GIẢ

Những mối quan hệ cho vị trí nội tại của Richie, nhiều khả năng sẽ được trình bày chi tiết ở đâu đó trong một tập sách dày mà Munindra đã khuyến khích Dan nghiên cứu trong lần đầu tiên thăm Ấn Độ vài năm trước: *Thanh Tinh Đạo Luận* (Visuddhimagga). Văn bản thế kỷ thứ năm này, có nghĩa là Con đường dẫn đến Thanh tịnh trong tiếng Pali (ngôn ngữ của Phật giáo sớm nhất của Tam Tạng Kinh Điển), là nguồn cổ xưa cho những cuốn sách hướng dẫn in rô nê ô mà Dan đã mãi mê nghiên cứu ở Bồ Đề Đạo Tràng.

Mặc dù đã qua hàng thế kỷ, Thanh Tịnh Đạo Luận vẫn là cuốn

sách hướng dẫn dứt khoát cho các thiền giả ở những nơi như Miến Điện và Thái Lan, theo truyền thống Theravada, và thông qua các diễn giải hiện đại vẫn đưa ra khuôn mẫu cơ bản cho thiền tuệ quán, gốc rễ của những gì mà người ta gọi là "chánh niệm."

Cuốn sách hướng dẫn hành thiền này về cách vượt qua các khu vực vi tế nhất của tâm thức đã đưa ra một hiện tượng học cẩn thận về các trạng thái thiền định và sự tiến triển của chúng cho đến niết bàn (nibbana, Pali). Đường cao tốc đến sự thành công hoàn toàn của sự an bình rốt ráo, tài liệu phơi bày, về một mặt là một tâm thức tập trung sắc sảo, kết hợp với một sự tỉnh thức chánh niệm sắc bén.

Các mốc kinh nghiệm trên đường đến thành tựu thiền tập được đánh vần đươc giải nghĩa rõ ràng vấn đề thực tế. Chẳng hạn, con đường tập trung bắt đầu bằng một sự tập trung đơn thuần vào hơi thở (hoặc bất kỳ trong số hơn bốn mươi điểm tập trung được đề xuất khác, chẳng hạn như một mảng màu sắc — bất cứ thứ gì để tập trung tâm thức). Đối với người mới bắt đầu, điều này có nghĩa là một điệu nhảy lắc lư giữa tập trung trọn vẹn và một tâm thức lang thang.

Lúc đầu, dòng suy nghĩ ùa về như một thác nước, đôi khi làm nản lòng những người mới bắt đầu, những người cảm thấy đầu óc mình mất kiểm soát. Trên thực tế, cảm giác của một dòng suy nghĩ dường như là do chú ý sát đến trạng thái tự nhiên của chúng ta, mà các nền văn hóa châu Á gán cho cái tên "tâm khỉ (tâm viên)," vì sự lồng lộn bừa bãi hoang dã của nó.

Khi sự tập trung của chúng ta mạnh lên, những suy nghĩ lang thang lắng xuống thay vì kéo chúng ta xuống một con hẻm nhỏ của tâm thức. Dòng suy nghĩ trôi chảy chậm hơn, giống như một dòng sông — và cuối cùng nằm trong sự tĩnh lặng của một hồ nước, như một phép ẩn dụ cổ xưa cho chúng ta biết, để ổn định

tâm thức trong việc hành thiền.

Tập trung được duy trì liên tục, các sổ tay ghi chú, mang lại dấu hiệu tiến bộ lớn đầu tiên, "tập trung thâm nhập," nơi mà sự chú ý vẫn cố định vào mục tiêu đã chọn mà không đi lang thang. Với mức độ tập trung này mang lại cảm giác thích thú và định tĩnh, và, đôi khi, có các hiện tượng cảm giác như ánh sáng lóe lên hoặc cảm giác nhẹ nhàng của cơ thể.

"Thâm nhập" ngụ ý đang ở trên điểm của sự tập trung hoàn toàn, sự hấp thụ hoàn toàn được gọi là thiền na (jhāna (Pāḷi) hay dhyāna (Sanskrit) gần giống với định (samadhi) trong tiếng Phạn), nơi mà mọi suy nghĩ phân tâm hoàn toàn chấm dứt. Trong thiền na, tâm thức tràn đầy sự hạnh phúc mạnh mẽ, hân hoan và tập trung nhất tâm không ngừng vào mục tiêu hành thiền.

Thanh Tịnh Đạo Luận liệt kê thêm bảy cấp độ của thiền na (các tầng thiền), với sự tiến bộ được đánh dấu bằng những cảm giác hạnh phúc và hân hoan tế nhị liên tiếp, và sự định tĩnh mạnh mẽ hơn, cùng với sự tập trung ngày càng vững chắc và dễ dàng. Trong bốn cấp độ cuối cùng, thậm chí hạnh phúc, một cảm giác tương đối thô thiển, đã biến mất, chỉ để lại sự tập trung và định tĩnh không thể lay chuyển. Tầm cao nhất của sự tỉnh thức tinh tế hơn bao giờ hết này có sự tinh tế đến mức nó được gọi là thiền na của việc "có nhận thức hay không nhận thức."

Vào thời Đức Phật Gautama, Thích Ca Mâu Ni, sự hòa nhập tập trung hoàn toàn vào định (Samadhi: tam muội) được coi là đường cao tốc để giải thoát cho thiền sinh. Truyền thuyết kể rằng Đức Phật đã thực hành phương pháp này với một nhóm những người khổ hạnh du phương, nhưng Ngài đã từ bỏ con đường đó và khám phá ra một loại thiền quán sáng tạo: nhìn sâu vào cơ chế của ý thức.

Thiền na đơn độc, Đức Phật được cho là đã tuyên bố, không phải là con đường dẫn đến một tâm thức giải thoát. Mặc dù sự tập trung mạnh mẽ có thể là một sự trợ giúp to lớn trên đường tu, nhưng con đường Đức Phật hướng đến một loại tập trung nội tại khác: con đường của tuệ giác.

Ở đây, nhận thức vẫn mở ra cho bất cứ điều gì nảy sinh trong tâm thức chứ không phải là một điều duy nhất — đối với việc loại trừ tất cả những thứ — khác như trong sự tập trung hoàn toàn. Khả năng duy trì chánh niệm này, một lập trường cảnh giác nhưng không phản ứng trong sự chú ý, thay đổi theo năng lực nhất tâm của chúng ta.

Với chánh niệm, thiền giả chỉ cần ghi chú mà không phản ứng bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm, chẳng hạn như những suy nghĩ hoặc ấn tượng giác quan như âm thanh — và cho phép chúng *đi*. Từ ngữ hoạt động ở đây là *đi*. Nếu chúng ta nghĩ nhiều về những gì vừa phát sinh, hoặc để nó kích hoạt bất kỳ phản ứng nào, chúng ta đã mất lập trường chánh niệm của mình — trừ khi phản ứng hoặc suy nghĩ đó trở thành đối tượng của chánh niệm.

Thanh Tịnh Đạo Luận diễn tả cung cách duy trì chánh niệm một cách cẩn thận — "tỉnh thức rõ ràng và nhất tâm của những gì thật sự xảy ra" trong kinh nghiệm của chúng ta trong những thời khắc liên tiếp — làm cho tinh tế trong một sự thực hành tuệ giác từng bước vốn có thể đưa chúng ta qua những giai tầng liên tục đến sự thấu tỏ tối hậu, niết bàn.

Sự thay đổi này để thiền quán (tuệ minh sát) xảy ra trong mối quan hệ của sự tỉnh thức của chúng ta với suy nghĩ của chúng ta. Thông thường, suy nghĩ của chúng ta bắt buộc chúng ta: sự ghê tởm hoặc tự ghê tởm của chúng ta tạo ra một tập hợp của các

cảm xúc và hành động; những sự tưởng tượng lãng mạn của chúng ta hoàn toàn khác. Nhưng với chánh niệm mạnh mẽ, chúng ta có thể trải nghiệm một cảm giác sâu sắc trong đó những suy nghĩ lãng mạn và ghê tởm giống nhau: giống như tất cả những suy nghĩ khác, đây là những khoảnh khắc trôi qua của tâm thức. Chúng ta không phải đuổi bắt từng ngày bởi những suy nghĩ của chúng ta —Chúng là một chuỗi liên tục các tính năng ngắn, xem trước và sẽ lược bỏ trong một màn ảnh của tâm thức.

Một khi chúng ta nhìn thoáng qua tâm thức của chúng ta như một tập hợp các quá trình, thay vì bị cuốn theo những quyến rũ trong suy nghĩ của chúng ta, thì chúng ta bước vào con đường sáng suốt. Ở đó, chúng ta tiến bộ thông qua việc chuyển đổi một lần nữa và mối quan hệ của chúng ta với chương trình bên trong đó — mỗi lần mang lại những hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất của chính ý thức.

Giống như bùn lắng trong ao cho phép chúng ta nhìn xuống nước, do đó, sự giảm bớt của dòng suy nghĩ của chúng ta cho phép chúng ta quan sát bộ máy tinh thần của mình với sự rõ ràng hơn. Trên đường đi, chẳng hạn, thiền giả nhìn thấy một cuộc diễn hành nhanh chóng đáng kinh ngạc của những khoảnh khắc nhận thức chạy qua tâm trí, thông thường bị ẩn khỏi nhận thức ở đâu đó đằng sau một sự che dấu.

Việc hành thiền của Richie cao nhất chắc chắn có thể được phát hiện ở đâu đó trong những tiêu chuẩn tiến bộ này. Nhưng tầm cao đó đã biến mất trong sương mù của ký ức. Năng suất của hiệu ứng bên ngoài tâm trí bị thay đổi trạng thái.

Ở Ấn Độ, người ta kể về một hành giả yogi đã sống nhiều năm một mình trong hang động, đạt được các trạng thái định (Samadhi) hiếm có. Một ngày nọ, hài lòng rằng mình đã đi đến cuối hành trình nội tại của mình, hành giả đi xuống từ ngọn núi

của mình vào một ngôi làng.

Hôm đó chợ rất đông. Khi ông đi qua đám đông, vị ấy phải vội vã nép một bên để nhường đường cho một lãnh chúa địa phương cưỡi trên một con voi. Một cậu bé đứng trước mặt hành giả đột nhiên lùi lại trong sợ hãi — dậm chân ngay trên đôi chân trần của hành giả yogi.

Người hành giả, tức giận và đau đớn, giơ cao cây gậy của mình để đánh cậu bé. Nhưng đột nhiên nhìn thấy những gì ông định làm — và cơn giận dữ đẩy cánh tay của — hành giả quay lại và đi về hang động của mình để tu tập nhiều hơn.

Câu chuyện nói lên sự khác biệt giữa những đỉnh cao thiền định và sự thay đổi lâu dài. Ngoài các trạng thái nhất thời như định (samadhi hoặc tương đương với chúng, các thiền na (jhanas) an chỉ), có thể có những thay đổi lâu dài trong chính bản thể của chúng ta. Thanh Tịnh Đạo Luận cho rằng sự biến đổi này là thành quả thật sự của việc đạt đến cấp độ cao nhất của con đường tuệ quán. Ví dụ, như văn bản nói, những cảm giác tiêu cực mạnh mẽ như tham lam và ích kỷ, tức giận và ác ý, biến mất. Ở vị trí của chúng là ưu thế của những phẩm chất tích cực như sự định tĩnh, lòng tử tế, lòng từ ái, bi mẫn và niềm hoan hỉ.

Những điểm đó đồng thuận với các tuyên bố tương tự từ các truyền thống thiền tập khác. Có phải những đặc điểm này là qua một số kinh nghiệm biến đổi cụ thể tích lũy trong việc đạt được các cấp độ đó, hoặc từ những giờ thực hành tuyệt vời trên đường tu tập, chúng ta không thể nói. Nhưng đỉnh cao sinh ra do thiền tập tuyệt vời của Richie — ở đâu đó trong vùng lân cận của sự tập trung thâm nhập, nếu không phải là tầng thiền na (sơ thiền) đầu tiên — không đủ để mang lại những thay đổi đặc điểm này.

Phát hiện của Đức Phật về việc đạt đến giác ngộ thông qua con đường tuệ quán, đó là một thách thức đối với các truyền thống

yoga trong thời đại của Ngài, vốn đi theo con đường tập trung đến các cấp độ khác nhau của định (Samadhi), trạng thái hấp thụ an chỉ hoàn toàn. Trong những ngày đó, tuệ quán sâu sắc so với định tập trung là một vấn đề nóng bỏng trong một quan điểm về ý thức xoay quanh con đường tốt nhất đến những đặc điểm thay đổi đó.

Chuyển nhanh sang một quan điểm khác về ý thức vào những năm 1960, trong những ngày nóng bỏng của kiểu thích thú ảo giác thời thượng. Những tiết lộ bất ngờ về các trạng thái thay đổi do ma túy thuốc lắc đã dẫn đến các giả định như, khi một người đứng đầu về vấn đề này nói, "Với LSD (Lysergic Acid Diethylamide), chúng tôi đã trải nghiệm những gì các nhà sư Tây Tạng mất 20 năm để có được, nhưng chúng tôi đã đến đó sau 20 phút."

Sai lầm chết người. Rắc rối với các trạng thái do thuốc gây ra là sau khi hóa chất làm trong sạch cơ thể bạn hết rồi, thì bạn vẫn là người như mọi khi. Và, như Richie phát hiện ra, sự phai nhạt tương tự xảy ra với những đỉnh cao trong thiền tập.

Ẩn Tâm Lộ, Sunday, July 5, 2020

CHƯƠNG 3: CÁI SAU TRỞ THÀNH CÁI TRƯỚC CHO CÁI TRONG TIẾP THEO

Lần lưu trú thứ hai của Dan tại châu Á là vào năm 1973, lần này là bằng học bổng sau tiến sĩ của Hội đồng Nghiên cứu Khoa học Xã hội, danh nghĩa là một dự án về "tâm lý học dân tộc" (ethnopsychology), nhằm nghiên cứu các hệ thống châu Á dùng để phân tích tâm trí và những khả năng của nó. Chuyến đi bắt đầu bằng sáu tháng ở Kandy, một thị trấn trên đồi ở Sri Lanka, nơi Dan cứ vài ngày lại tham vấn với Nyanaponika Thera, một vị sư Theravada gốc Đức, người có học thuật tập trung vào lý thuyết và thực hành thiền. (Sau đó Dan tiếp tục ở Dharamsala, Ấn Độ vài tháng, nơi anh nghiên cứu tại Thư viện các Công trình và Văn thư Tây Tạng.)

Các bài viết của Nyanaponika tập trung vào A-tỳ-đạt-ma (Abhidhamma), một mô hình tâm trí đã vẽ ra một bản đồ và các phương pháp để chuyển hóa ý thức theo hướng thay đổi đặc tính (altered traits). Trong khi Thanh Tịnh Đạo(Visuddhimagga) và các sổ tay thiền mà Dan đã đọc là hướng dẫn vận hành cho tâm trí, thì A-tỳ-đạt-ma là một lý thuyết dẫn đường cho các sổ tay đó. Hệ thống tâm lý này đi kèm với một lời giải thích chi tiết về các yếu tố then chốt của tâm trí và cách thức di chuyển qua phong cảnh nội tâm này để tạo ra những thay đổi lâu dài trong cốt lõi bản chất của chúng ta.

Một số phần đặc biệt thuyết phục vì tính liên quan đến tâm lý

học, đặc biệt là động lực học được phác thảo giữa các trạng thái tâm trí "khỏe mạnh" và "không khỏe mạnh" (healthy và unhealthy). Quá thường xuyên, các trạng thái tinh thần của chúng ta dao động trong một phạm vi làm nổi bật những ham muốn, sự tự cho mình là trung tâm, sự trì trệ, sự kích động, và những điều tương tự. Đây là những trạng thái không khỏe mạnh nằm trên bản đồ tâm trí này.

Ngược lại, các trạng thái khỏe mạnh bao gồm sự điềm tĩnh/bình thản (even-mindedness), sự điềm đạm (composure), chánh niệm liên tục (ongoing mindfulness), và sự tự tin thực tế (realistic confidence). Điều thú vị là, một tập hợp con của các trạng thái khỏe mạnh còn áp dụng cho cả tâm trí và cơ thể: sự linh hoạt (buoyancy), sự mềm dẻo (flexibility), khả năng thích ứng (adaptability), và tính dễ uốn nắn (pliancy).

Các trạng thái khỏe mạnh sẽ ức chế (inhibit) các trạng thái không khỏe mạnh, và ngược lại. Dấu hiệu của sự tiến bộ trên con đường này là liệu các phản ứng của chúng ta trong đời sống hàng ngày có báo hiệu một sự chuyển dịch sang các trạng thái khỏe mạnh hay không. Mục tiêu là thiết lập các trạng thái khỏe mạnh trở thành những đặc tính (trait) chiếm ưu thế và lâu dài.

Khi nhập định trong trạng thái tập trung sâu sắc, những trạng thái bất ổn của người hành thiền bị kìm nén—nhưng, giống như vị hành giả du già ở chợ kia, khi trạng thái tập trung lắng xuống, họ có thể trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Ngược lại, theo tâm lý học Phật giáo cổ xưa này, việc đạt được những cấp độ thực hành tuệ giác sâu sắc sẽ dẫn đến một sự chuyển hóa triệt để, cuối cùng giải thoát tâm trí người thiền định khỏi hỗn hợp bất ổn. Một hành giả cao cấp dễ dàng ổn định ở trạng thái lành mạnh, thể hiện sự tự tin, sự phấn chấn, v.v.

Dan đã xem hệ thống tâm lý học châu Á này (ám chỉ

Abhidhamma) như một mô hình hoạt động của tâm trí, đã được thời gian kiểm chứng qua nhiều thế kỷ, một lý thuyết về cách mà việc rèn luyện tinh thần có thể dẫn đến những đặc tính thay đổi cực kỳ tích cực (highly positive altered traits). Lý thuyết đó đã dẫn dắt việc thực hành thiền trong hơn hai thiên niên kỷ—đó là một minh chứng khái niệm (proof of concept) đầy kích thích.

Vào mùa hè năm 1973, Richie và Susan đã đến Kandy để thăm viếng sáu tuần trước khi lên đường đến Ấn Độ để tham gia khóa nhập thất đầy hứng thú và tỉnh táo cùng với Goenka. Khi đã ở Kandy, Richie và Dan đã đi xuyên rừng để tham vấn với Nyanaponika tại tu viện hẻo lánh của ông về mô hình kiết tường tinh thần này.2

Cuối năm đó, sau khi Dan trở về từ chuyến công tác lần thứ hai tại châu Á với tư cách là Nghiên cứu viên Khoa học Xã hội, ông được mời làm giảng viên thỉnh giảng tại Harvard. Vào học kỳ mùa thu năm 1974, ông đã mở một khóa học, Tâm lý học về Ý thức (The Psychology of Consciousness), khóa học này rất phù hợp với tinh thần thời đại lúc bấy giờ—ít nhất là trong số các sinh viên, nhiều người trong số họ đang tự thực hiện các nghiên cứu ngoại khóa của riêng mình với chất gây ảo giác (psychedelics), yoga, và thậm chí là một chút thiền định.

Ngay sau khi khóa học Tâm lý học về Ý thức được công bố, hàng trăm sinh viên đại học Harvard đã đổ xô đến với chương trình khảo sát về thiền tập và các trạng thái ý thức bị thay đổi của nó, hệ thống tâm lý học Phật giáo, và những hiểu biết ít ỏi vào thời điểm đó về động lực học của sự chú ý—tất cả đều nằm trong số các chủ đề được đề cập. Số lượng đăng ký quá lớn đến mức lớp học phải được chuyển đến địa điểm lớn nhất tại Harvard, Nhà hát Sanders với sức chứa 1.000 chỗ ngồi.3 Richie, lúc đó đang học năm thứ ba sau đại học, là trợ giảng trong khóa học này.4

Hầu hết các chủ đề trong khóa học Tâm lý học về Ý thức—và bản thân tiêu đề khóa học—đều nằm ngoài bản đồ quy ước của tâm lý học vào thời điểm đó. Không ngạc nhiên, Dan đã không được khoa yêu cầu ở lại sau khi học kỳ đó kết thúc. Nhưng đến lúc đó, chúng tôi đã cùng nhau thực hiện một số công việc viết lách và nghiên cứu, và Richie đã cảm thấy hào hứng khi nhận ra rằng đây chính là con đường nghiên cứu của riêng mình và ông ấy nóng lòng muốn bắt đầu.

Bắt đầu từ khi chúng tôi ở Sri Lanka và tiếp tục trong suốt học kỳ Dan giảng dạy khóa học về tâm lý học ý thức, chúng tôi đã thực hiện bản nháp đầu tiên của bài báo, nhằm trình bày với các đồng nghiệp trong ngành tâm lý học về khái niệm các đặc điểm thay đổi (altered traits). Trong khi bài báo đầu tiên của Dan, vì cần thiết, phải dựa trên các tuyên bố mỏng manh, nghiên cứu ít ỏi và phần lớn là phỏng đoán, thì giờ đây, chúng tôi đã có một khuôn mẫu cho con đường dẫn đến các đặc điểm thay đổi, một thuật toán cho sự chuyển hóa bên trong. Chúng tôi đã vật lộn với việc làm thế nào để kết nối bản đồ này với dữ liệu thưa thớt mà khoa học đã thu được cho đến lúc đó.

Trở lại Cambridge, chúng tôi suy ngẫm tất cả những điều này qua những cuộc trò chuyện dài, thường là ở Harvard Square. Khi đó, vì là người ăn chay, chúng tôi thường chọn món kem Sundae caramel tại tiệm kem Bailey's trên phố Brattle. Tại đó, chúng tôi đã làm việc để hoàn thành bài báo khoa học sẽ được công bố sau này, cố gắng lắp ghép những dữ liệu liên quan ít ỏi tìm được để củng cố cho tuyên bố đầu tiên của chúng tôi về các đặc điểm thay đổi cực kỳ tích cực (extremely positive altered traits).

Chúng tôi đặt tên cho bài báo là 'Vai trò của sự chú ý trong Thiền định và Thôi miên: Góc nhìn Tâm-Sinh học về Sự Biến đổi của Ý thức'. Cụm từ then chốt ở đây là 'sự biến đổi của ý

thức', thuật ngữ mà chúng tôi sử dụng khi đó để chỉ các đặc điểm thay đổi, điều mà chúng tôi nhìn nhận là một sự chuyển đổi 'tâm-sinh học' (psychobiological) (ngày nay chúng ta sẽ gọi là 'thần kinh' hay neural). Chúng tôi lập luận rằng thôi miên, không giống như thiền định, chủ yếu tạo ra các hiệu ứng trạng thái, chứ không phải là các hiệu ứng đặc điểm (trait effects) như trong thiền định."

Chúng tôi đang đề cập đến một sự nhầm lẫn cơ bản, mà vẫn còn quá phổ biến, về cách thiền định có thể thay đổi chúng ta. Một số người chỉ tập trung vào những trạng thái đáng chú ý đạt được trong một buổi thiền—đặc biệt là trong các khóa nhập thất dài ngày—và ít chú ý đến việc những trạng thái đó có chuyển hóa thành một sự thay đổi lâu dài tốt đẹp hơn trong phẩm chất sống của họ sau khi họ trở về nhà hay không, hoặc bằng cách nào. Việc chỉ đánh giá cao những đỉnh cao [cảm xúc/trạng thái] đã bỏ lỡ ý nghĩa thật sự của việc thực hành: đó là chuyển hóa bản thân theo những cách lâu dài trong cuộc sống hàng ngày.

Gần đây hơn, điểm này đã được củng cố rõ ràng với chúng tôi khi chúng tôi có cơ hội kể với Đức Đạt Lai Lạt Ma về các trạng thái thiền tập và các mẫu hình não bộ tương ứng mà một học viên lâu năm đã thể hiện trong phòng thí nghiệm của Richie. Khi chuyên gia này tham gia vào các loại thiền tập cụ thể—chẳng hạn như tập trung (thiền định) hoặc quán tưởng (thiền quán)—dữ liệu chụp ảnh não đã tiết lộ một hồ sơ thần kinh (neural profile) khác biệt cho mỗi trạng thái thay đổi do thiền tập gây ra.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận xét: 'Điều đó rất tốt, ông ấy đã thể hiện được một số dấu hiệu của khả năng yoga' – qua đó, ngài muốn nói đến việc thực hành thiền tập chuyên sâu trong nhiều tháng hoặc nhiều năm của các Yogi trong các hang động ở Himalaya, chứ không phải loại yoga thông thường, phổ biến để giữ dáng ngày nay.5

Nhưng sau đó ngài nói thêm, 'Dấu hiệu đích thực của một thiền giả là ông ta đã kỷ luật tâm trí mình bằng cách giải thoát nó khỏi những cảm xúc tiêu cực.'

Quy tắc kinh nghiệm đó đã không thay đổi kể từ trước thời kỳ của bộ kinh Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga): Điều quan trọng không phải là những thăng hoa (trạng thái cao độ) trên đường đi. Mà là bạn đã trở thành người như thế nào.

Trăn trở về cách dung hòa bản đồ thiền tập với những gì chúng tôi đã tự mình trải nghiệm, và sau đó là với bằng chứng khoa học còn ít ỏi, chúng tôi đã đưa ra một giả thuyết: Cái sau trở thành cái trước cho cái trong tiếp theo(The after is the before for the next during)."

Để làm rõ ý tưởng này,

- Cái sau (after) dùng để chỉ những thay đổi lâu dài từ việc hành thiền, kéo dài rất lâu sau khi buổi tập kết thúc.

- Cái trước (before) có nghĩa là trạng thái mà chúng ta đang ở, là mức cơ sở trước khi chúng ta bắt đầu hành thiền.
- Cái trong (during) là những gì xảy ra khi chúng ta hành thiền, những thay đổi tạm thời trong trạng thái của chúng ta và sẽ qua đi khi chúng ta ngừng hành thiền.

Nói cách khác, việc thực hành thiền lặp đi lặp lại sẽ tạo ra các đặc điểm lâu dài (lasting traits) — chính là cái sau.

Chúng tôi bị cuốn hút bởi khả năng tồn tại một lộ trình sinh học nào đó, nơi việc thực hành lặp đi lặp lại sẽ dẫn đến sự thể hiện ổn định các đặc điểm cực kỳ tích cực như lòng tốt, sự kiên nhẫn, sự hiện diện (tỉnh thức), và sự thư thái trong mọi hoàn cảnh.

Chúng tôi lập luận rằng thiền tập chính là một công cụ để thúc đẩy những phẩm chất tốt đẹp và bền vững ấy.

Chúng tôi đã xuất bản bài báo của mình trên một trong số có lẽ chỉ hai hoặc ba ấn phẩm học thuật quan tâm đến các chủ đề 'xa lạ' như thiền tập vào những năm 1970.6 Đây là tia sáng đầu tiên trong tư duy của chúng tôi về các đặc điểm thay đổi (altered traits), mặc dù cơ sở khoa học còn mỏng manh. Châm ngôn 'khả năng không phải là bằng chứng' (probability is not proof) đã đúng trong trường hợp này: những gì chúng tôi có chỉ là một khả năng (possibility), nhưng gần như không có gì để dựa vào để xác định xác suất(probability), và bằng chứng thì bằng không (zero proof).

Khi chúng tôi lần đầu viết về điều này, chưa có một nghiên cứu khoa học nào được thực hiện để cung cấp loại bằng chứng mà chúng tôi cần. Mãi đến nhiều thập niên sau khi chúng tôi xuất bản bài báo, Richie mới phát hiện ra rằng đối với những người thiền tập cực kỳ thuần thục, trạng thái 'cái trước' (before) của họ thật sự rất khác biệt so với những người chưa bao giờ hành thiền hoặc thiền rất ít—đó chính là một chỉ dấu của đặc điểm thay đổi (altered trait) (như chúng ta sẽ thấy trong chương mười hai, 'Kho báu tiềm ẩn').

Vào thời điểm đó, không một ai trong ngành tâm lý học nói về các đặc điểm thay đổi (altered traits). Hơn nữa, nguồn tài liệu thô của chúng tôi lại rất khác thường đối với các nhà tâm lý học: đó là các cẩm nang thiền tập cổ xưa, vốn khó tìm thấy bên ngoài châu Á, cùng với kinh nghiệm của chính chúng tôi trong các khóa nhập thất thiền tập chuyên sâu, và những cuộc gặp gỡ tình cờ với các thiền giả cực kỳ thuần thục. Nói một cách nhẹ nhàng, chúng tôi là những người đi ngược lại xu thế (outliers) trong ngành tâm lý học—hay là những người lập dị (oddballs), điều mà chắc chắn một số đồng nghiệp ở Harvard đã nhìn nhận về chúng tôi.

Tầm nhìn của chúng tôi về các đặc điểm thay đổi đã tạo nên một bước nhảy vọt vượt xa khoa học tâm lý học đương thời. Đó là một công việc đầy rủi ro.

KHOA HỌC BẮT KỊP

Khi một nhà nghiên cứu giàu trí tưởng tượng tạo ra một ý tưởng mới lạ, nó sẽ khởi động một chuỗi các sự kiện giống như sự biến đổi tự nhiên trong quá trình tiến hóa: khi các thử nghiệm thực nghiệm vững chắc cân nhắc những ý tưởng mới, chúng sẽ loại bỏ các giả thuyết tồi và lan truyền các giả thuyết tốt.7

Để điều này xảy ra, khoa học cần phải cân bằng giữa những người hoài nghi (skeptics) và những người suy đoán (speculators)—những người giăng lưới rộng, tư duy giàu trí tưởng tượng, và cân nhắc câu hỏi 'Điều gì sẽ xảy ra nếu...'. Mạng lưới tri thức phát triển bằng cách kiểm tra các ý tưởng độc đáo do những người suy đoán như chúng tôi mang lại. Nếu chỉ có những người hoài nghi theo đuổi khoa học, sẽ có rất ít sự đổi mới xảy ra.

Ngày nay, nhà kinh tế học Joseph Schumpeter đã trở nên nổi tiếng với khái niệm 'phá hủy sáng tạo' (creative destruction), nơi cái mới phá vỡ cái cũ trong thị trường. Những linh cảm ban đầu của chúng tôi về các đặc điểm thay đổi (altered traits) phù hợp với điều mà Schumpeter gọi là 'tầm nhìn' (vision): một hành động trực giác cung cấp phương hướng và năng lượng cho những nỗ lực phân tích.

Schumpeter nói rằng một tầm nhìn cho phép bạn nhìn mọi thứ dưới một ánh sáng mới, một ánh sáng 'không thể được tìm thấy trong các sự kiện, phương pháp và kết quả của tình trạng khoa học đã tồn tại trước đó'.8

Chắc chắn rồi, chúng tôi đã có một tầm nhìn theo ý nghĩa này—nhưng chúng tôi có rất ít phương pháp hoặc dữ liệu để khám phá phạm vi tích cực này của các đặc điểm thay đổi (altered traits), và hoàn toàn không có ý niệm về cơ chế não bộ nào có thể tạo ra một sự chuyển đổi sâu sắc như vậy.

Chúng tôi quyết tâm đưa ra lập luận của mình, nhưng đã đi trước quá nhiều năm so với mảnh ghép khoa học then chốt trong câu đố này.

Dữ liệu luận án của chúng tôi chỉ hỗ trợ một cách yếu ớt—thật sự rất yếu ớt—cho ý tưởng rằng bạn càng luyện tập cách tạo ra một trạng thái thiền tập, thì việc luyện tập đó càng cho thấy những ảnh hưởng lâu dài vượt ra ngoài buổi tập.

Tuy nhiên, khi khoa học não bộ đã phát triển qua nhiều thập niên, chúng tôi nhận thấy ngày càng có nhiều cơ sở lý luận hợp lý cho các ý tưởng của mình.

Richie đã tham dự cuộc họp đầu tiên của Hiệp hội Khoa học Thần kinh (Society for Neuroscience) vào năm 1975 tại Thành phố New York, cùng với khoảng 2.500 nhà khoa học khác, tất cả đều phấn khởi vì họ đang chứng kiến sự ra đời của một lĩnh vực mới (và không ai mơ rằng ngày nay các cuộc họp đó sẽ thu hút hơn 30.000 nhà thần kinh học).9 Vào giữa những năm 1980, một trong những chủ tịch đầu tiên của hiệp hội, Bruce McEwen thuộc Đại học Rockefeller, đã cung cấp cho chúng tôi vũ khí khoa học.

McEwen đã đặt một con chuột chù cây (tree shrew) thống trị vào chung một cái lồng trong hai mươi tám ngày với một con có

địa vị thấp hơn trong hệ thống cấp bậc—giống như bị mắc kẹt ở nơi làm việc với một ông chủ tồi tệ 24/7 trong suốt một tháng. Phát hiện gây sốc lớn từ nghiên cứu của McEwen là trong não của con vật bị thống trị, các sợi nhánh (dendrites) đã co lại trong hồi hải mã (hippocampus)—một vùng cực kỳ quan trọng đối với trí nhớ. Các sợi nhánh là những phần kéo dài phân nhánh của các tế bào cơ thể, cho phép chúng tiếp cận và tác động lên các tế bào khác; việc các sợi nhánh bị co lại đồng nghĩa với trí nhớ bị suy giảm.

Kết quả nghiên cứu của McEwen đã càn quét qua các ngành khoa học về não bộ và hành vi như một cơn sóng thần nhỏ, mở ra suy nghĩ về khả năng một trải nghiệm nhất định có thể để lại dấu ấn (imprint) trên não bộ. McEwen đang nhắm đến một chiếc chén thánh của tâm lý học: cách các sự kiện căng thẳng tạo ra những vết sẹo thần kinh (neural scars) dai dẳng. Cho đến lúc đó, việc một trải nghiệm, dù là loại nào, cũng có thể để lại dấu ấn trên não bộ là điều không thể tưởng tượng được.

Chắc chắn rằng, căng thẳng là chuyện thường tình đối với một con chuột thí nghiệm—McEwen chỉ tăng cường độ lên mà thôi. Cấu trúc tiêu chuẩn của khu vực sống dành cho chuột thí nghiệm tương đương với việc bị biệt giam: hết tuần này đến tháng nọ trong một chiếc lồng dây nhỏ, và nếu may mắn thì có một cái bánh xe để tập thể dục.

Hãy đối chiếu cuộc sống luôn trong tình trạng buồn chán và cô lập xã hội đó [của chuột thí nghiệm tiêu chuẩn] với một nơi giống như khu nghỉ dưỡng sức khỏe dành cho loài gặm nhấm, với nhiều đồ chơi, nhiều thứ để leo trèo, những bức tường đầy màu sắc, bạn chơi, và các không gian thú vị để khám phá. Đó chính là môi trường sống đầy kích thích mà Marion Diamond tại Đại học California ở Berkeley đã xây dựng cho những con chuột thí nghiệm của bà. Cũng làm việc vào khoảng thời gian với

McEwen, Diamond đã phát hiện ra rằng não của những con chuột này được hưởng lợi, với các sợi nhánh (dendrites) nối các tế bào thần kinh trở nên dày hơn và sự phát triển ở các vùng não, chẳng hạn như vỏ não trước trán (prefrontal cortex), vốn rất quan trọng trong sự chú ý và tự điều chỉnh.10

Trong khi công trình của McEwen cho thấy các sự kiện bất lợi có thể làm co rút các phần của não bộ, nghiên cứu của Diamond lại nhấn mạnh mặt tích cực.

Tuy nhiên, công trình của bà phần lớn chỉ nhận được sự thờ ơ trong ngành khoa học thần kinh, có lẽ vì nó đặt ra một thách thức trực tiếp đối với những niềm tin phổ biến trong lĩnh vực này. Quan niệm truyền thống vào thời đó là khi sinh ra, chúng ta có một số lượng tế bào thần kinh (neurons) tối đa trong hộp sọ, và sau đó chúng sẽ chết dần đi một cách không thể tránh khỏi trong suốt cuộc đời. Kinh nghiệm sống, theo giả thuyết này, không liên quan gì đến quá trình đó.

Nhưng McEwen và Diamond đã khiến chúng tôi tự hỏi, nếu những thay đổi não bộ theo chiều hướng xấu và tốt này có thể xảy ra với loài chuột, liệu trải nghiệm phù hợp có thể thay đổi não bộ con người theo hướng tạo ra các đặc điểm thay đổi có lợi (beneficial altered traits) không? Liệu thiền tập có thể là một bài tập rèn luyện nội tâm hữu ích như vậy không? Thoáng nhìn thấy khả năng này đã khiến chúng tôi vô cùng hào hứng. Chúng tôi cảm nhận được một điều gì đó thật sự mang tính cách mạng đang sắp xảy ra, nhưng phải mất thêm vài thập niên nữa bằng chứng mới bắt đầu theo kịp linh cảm của chúng tôi.

BƯỚC NHẢY VỌT LỚN

"Năm đó là năm 1992, và Richie cảm thấy lo lắng khi khoa xã hội học tại Đại học Wisconsin mời ông thuyết trình tại một hội

thảo chuyên đề lớn của khoa. Ông biết mình đang bước vào tâm điểm của một cơn lốc xoáy trí tuệ, một cuộc chiến kéo dài nhiều năm trong khoa học xã hội về vấn đề 'bản chất' (nature) và 'nuôi dưỡng' (nurture). Phe 'nuôi dưỡng' tin rằng hành vi của chúng ta được định hình bởi kinh nghiệm sống; còn phe 'bản chất' thì cho rằng gen mới là yếu tố quyết định hành vi của chúng ta."

Cuộc chiến này có một lịch sử lâu dài và tồi tệ—những người phân biệt chủng tộc vào thế kỷ XIX và đầu thế kỷ XX đã xuyên tạc di truyền học thời đó thành cơ sở 'khoa học' để thành kiến chống lại người da đen, người Mỹ bản địa, người Do Thái, người Ireland, và một danh sách dài các mục tiêu khác của sự cố chấp. Những người phân biệt chủng tộc đổ lỗi cho bất kỳ và tất cả những sự tụt hậu về giáo dục và kinh tế của nhóm mục tiêu là do số phận di truyền của họ, đồng thời phớt lờ sự chênh lệch lớn về cơ hội. Phản ứng dữ dội sau đó trong khoa học xã hội đã khiến nhiều người trong khoa xã hội học đó (tại Đại học Wisconsin) trở nên hoài nghi sâu sắc về bất kỳ lời giải thích sinh học nào.

Nhưng Richie cảm thấy rằng các nhà xã hội học đã mắc phải một lỗi ngụy biện khoa học khi ngay lập tức cho rằng các nguyên nhân sinh học nhất thiết phải quy các khác biệt nhóm về gen—và do đó bị coi là không thể thay đổi được. Theo quan điểm của Richie, những nhà xã hội học này đã bị cuốn theo một lập trường hệ tư tưởng (ideological stance).

Lần đầu tiên trước công chúng, ông đã đề xuất khái niệm 'tính dẻo dai thần kinh' (neuroplasticity) như một cách để giải quyết cuộc chiến giữa bản chất (nature) và nuôi dưỡng (nurture) này. Richie giải thích rằng tính dẻo dai thần kinh cho thấy trải nghiệm lặp đi lặp lại có thể thay đổi và định hình não bộ. Chúng ta không cần phải chọn giữa bản chất hay nuôi dưỡng. Chúng tương tác với nhau, mỗi yếu tố đều nhào nặn yếu tố kia.

Khái niệm này đã khéo léo dung hòa những quan điểm từng đối

nghịch nhau. Nhưng Richie đang vươn xa hơn khoa học thời bấy giờ; dữ liệu về tính dẻo dai thần kinh ở người vẫn còn mơ hồ.

Điều đó đã thay đổi chỉ vài năm sau đó với hàng loạt phát hiện khoa học—chẳng hạn, những nghiên cứu cho thấy việc làm chủ một loại nhạc cụ có thể làm tăng kích thước các trung tâm não bộ liên quan.11 Những người chơi violin, người mà ngón tay trái liên tục bấm dây đàn khi chơi, có vùng não quản lý hoạt động ngón tay đó trở nên to hơn. Họ chơi càng lâu, kích thước vùng não đó càng lớn.12

BẢN THỬ NGHIỆM CỦA TỰ NHIÊN

Hãy thử điều này. Nhìn thẳng về phía trước và giơ một ngón tay lên, cánh tay duỗi thẳng. Vẫn nhìn thẳng về phía trước, từ từ dịch chuyển ngón tay đó cho đến khi nó cách mũi bạn khoảng hai bộ (khoảng 60 cm) về bên phải. Khi bạn di chuyển ngón tay ra xa về bên phải nhưng vẫn tập trung nhìn thẳng, ngón tay sẽ nằm trong tầm nhìn ngoại vi (peripheral vision) của bạn, tức là rìa ngoài của những gì hệ thống thị giác của bạn thu nhận.13

Hầu hết mọi người đều mất tầm nhìn ngón tay khi nó di chuyển ra xa về bên phải hoặc bên trái mũi họ. Nhưng có một nhóm người thì không: đó là những người bị điếc (deaf).

Mặc dù lợi thế thị giác bất thường này ở người điếc đã được biết đến từ lâu, nhưng cơ sở não bộ của nó chỉ mới được chứng minh gần đây. Và cơ chế đó, một lần nữa, chính là tính dẻo dai thần kinh (neuroplasticity)

.

Các nghiên cứu về não bộ như thế này tận dụng cái gọi là 'các thí nghiệm của tự nhiên' (experiments of nature)—các tình huống xảy ra một cách tự nhiên như bệnh điếc bẩm sinh. Helen Neville, một nhà thần kinh học tại Đại học Oregon có niềm đam

mê sâu sắc với tính dẻo dai của não bộ (brain plasticity), đã nắm bắt cơ hội sử dụng máy quét não MRI để kiểm tra cả những người điếc và người nghe bình thường bằng một mô phỏng thị giác bắt chước những gì một người điếc nhìn thấy khi đọc ngôn ngữ ký hiệu.

Ngôn ngữ ký hiệu là những cử chỉ mở rộng. Khi một người điếc đọc ký hiệu của người khác, họ thường nhìn vào khuôn mặt của người đang ký hiệu—chứ không nhìn trực tiếp vào cách bàn tay di chuyển. Một số cử chỉ mở rộng đó di chuyển ở vùng ngoại vi của trường thị giác, và do đó tự nhiên rèn luyện khả năng nhận thức của não bộ trong rìa ngoài của tầm nhìn này. Tính dẻo dai thần kinh (plasticity) cho phép các mạch thần kinh này đảm nhận một nhiệm vụ thị giác khi người điếc học ngôn ngữ ký hiệu: đó là đọc được những gì đang diễn ra ở ngay rìa tầm nhìn.

Phần lãnh thổ thần kinh (neural real estate) thường hoạt động như vỏ não thính giác sơ cấp (được gọi là Hồi Heschl - Heschl's gyrus) không nhận được bất kỳ đầu vào cảm giác nào ở những người bị điếc. Neville phát hiện ra rằng não bộ của những người điếc đã biến đổi, đến mức phần vốn dĩ thuộc hệ thống thính giác giờ đây đang hoạt động cùng với mạch thị giác.14

Những phát hiện như vậy minh họa cho việc não bộ có thể tự tái cấu trúc (rewire itself) một cách triệt để như thế nào để đáp ứng với các trải nghiệm lặp đi lặp lại.15 Các phát hiện ở nhạc sĩ và người điếc—cùng với hàng loạt nghiên cứu khác—đã mang lại bằng chứng mà chúng tôi hằng mong đợi. Tính dẻo dai thần kinh (Neuroplasticity) cung cấp một khuôn khổ dựa trên bằng chứng và một ngôn ngữ có ý nghĩa trong bối cảnh tư duy khoa học hiện đại.16 Đó chính là nền tảng khoa học mà chúng tôi đã cần từ lâu, một cách tư duy về việc rèn luyện tâm trí có chủ đích, như thiền định, có thể định hình não bộ như thế nào.

Các đặc điểm thay đổi (Altered traits) được lập bản đồ dọc theo

một quang phổ (spectrum) bắt đầu từ đầu tiêu cực, với rối loạn căng thẳng sau sang chấn thương (PTSD) là một trường hợp điển hình. Hạch hạnh nhân (amygdala) hoạt động như một rada thần kinh để dò tìm mối đe dọa. Sang chấn thương quá lớn đã đặt lại ngưỡng kích hoạt của hạch hạnh nhân ở mức cực kỳ nhạy bén, khiến nó chiếm quyền kiểm soát phần còn lại của não bộ để phản ứng với những gì nó nhận thức là một tình trạng khẩn cấp.17 Ở những người mắc PTSD, bất kỳ tín hiệu nào gợi nhớ đến trải nghiệm đau thương—mà đối với người khác thì không đáng chú ý—đều kích hoạt một loạt các phản ứng thần kinh quá mức tạo ra các triệu chứng hồi tưởng, mất ngủ, dễ cáu kỉnh và lo âu cảnh giác thái quá của chứng rối loạn đó.

Dịch chuyển dọc theo quang phổ đặc điểm (trait spectrum) về phía phạm vi tích cực, chúng ta có những tác động thần kinh có lợi từ việc là một đứa trẻ có cảm giác an toàn (secure child), người có bộ não được nhào nặn bởi sự nuôi dưỡng, quan tâm và đồng cảm từ cha mẹ. Quá trình định hình não bộ thời thơ ấu này xây dựng nền tảng cho tuổi trưởng thành, ví dụ, giúp người đó có khả năng tự trấn tĩnh tốt khi gặp khó khăn (able to calm down well when upset).18

Sự quan tâm của chúng tôi đối với các đặc điểm thay đổi (altered traits) không chỉ dừng lại ở quang phổ tâm lý đơn thuần khỏe mạnh (healthy spectrum) mà còn hướng đến một phạm vi có lợi hơn nữa, đó là những phẩm chất tốt đẹp của bản thể (wholesome traits of being). Những đặc điểm thay đổi cực kỳ tích cực này, chẳng hạn như sự buông xả/bình thản (equanimity) và lòng từ bi(compassion), là mục tiêu của việc rèn luyện tâm trí trong các truyền thống quán chiếu. Chúng tôi sử dụng thuật ngữ 'đặc điểm thay đổi' (altered trait) như một cách gọi tắt cho phạm vi tích cực cao này.19

Tính dẻo dai thần kinh (Neuroplasticity) cung cấp một cơ sở

khoa học cho thấy việc rèn luyện lặp đi lặp lại có thể tạo ra những phẩm chất sống bền vững (lasting qualities of being) mà chúng tôi đã bắt gặp ở một số ít các hành giả Yogi, Swami, Tăng nhân và Lạt ma đặc biệt. Các đặc điểm thay đổi (altered traits) của họ khớp với những mô tả cổ xưa về sự chuyển hóa lâu dài ở các cấp độ cao hơn.

Một tâm trí không bị xáo trộn (free from disturbance) có giá trị trong việc làm giảm bớt khổ đau của con người—một mục tiêu chung của cả khoa học và các con đường thiền định. Tuy nhiên, bên cạnh những đỉnh cao cao quý của bản thể (lofty heights of being), còn có một tiềm năng thiết thực hơn nằm trong tầm với của mỗi chúng ta: một cuộc sống được mô tả tốt nhất là hưng thịnh (flourishing).

SỐNG HƯNG THỊNH (FLOURISHING)

Truyền thuyết kể lại rằng khi Alexander Đại đế đang dẫn quân đội của mình đi qua khu vực ngày nay là Kashmir, ông đã gặp một nhóm các Yogi khổ hạnh (ascetic yogis) tại Taxila, khi đó là một thành phố thịnh vượng trên một nhánh của Con đường Tơ lụa dẫn đến đồng bằng Ấn Độ.

Các Yogi đã phản ứng với sự xuất hiện của những người lính hung dữ của Alexander bằng sự thờ ơ (indifference), nói rằng ông ta, giống như họ, thực sự chỉ có thể sở hữu được mảnh đất mà ông ta đang đứng—và rằng ông ta, giống như họ, cũng sẽ phải chết một ngày nào đó.

Từ có nguồn gốc Hy Lạp dùng để chỉ những Yogi này là gymnosophists, nghĩa đen là 'các triết gia trần trụi' (ngay cả ngày nay, một số nhóm Yogi ở Ấn Độ vẫn đi lại trần truồng,

phủ tro lên người). Alexander, bị ấn tượng bởi sự thanh thản (equanimity) của họ, đã coi họ là 'những người tự do' (free men), và thậm chí đã thuyết phục được một Yogi tên là Kalyana đi cùng ông trong hành trình chinh phạt. Không còn nghi ngờ gì nữa, lối sống và quan điểm của Yogi đã cộng hưởng với nền giáo dục của chính Alexander. Alexander từng được triết gia Hy Lạp Aristotle dạy dỗ. Nổi tiếng với tình yêu học hỏi suốt đời, Alexander chắc hẳn đã nhận ra những Yogi này là những tấm gương điển hình cho một nguồn trí tuệ khác.

Các trường phái triết học Hy Lạp tán thành một lý tưởng về sự chuyển hóa cá nhân (personal transformation) mà lại vang vọng một cách đáng kinh ngạc những lý tưởng tương tự ở châu Á, như Alexander có thể đã nhận thấy trong cuộc trao đổi với Kalyana. Tất nhiên, người Hy Lạp và những người thừa kế của họ là người La Mã, đã đặt nền móng cho tư tưởng phương Tây cho đến tận ngày nay.

Aristotle đã đưa ra mục tiêu của đời người là eudaimonia—một phẩm chất của sự sống hưng thịnh (flourishing—sống hưng thịnh, cuộc sống tốt đẹp, hoặc hạnh phúc viên mãn) dựa trên đức hạnh, một quan điểm vẫn tiếp tục tồn tại dưới nhiều hình thức trong tư tưởng hiện đại. Aristotle nói rằng các đức hạnh (virtues) đạt được một phần bằng cách tìm ra 'điểm trung dung hợp lý' (right mean) giữa hai thái cực; lòng can đảm nằm giữa sự liều lĩnh bốc đồng và sự hèn nhát, sự tiết chế chừng mực nằm giữa thói tự chiều chuộng và sự khước từ khổ hạnh.

Và, ông ấy nói thêm, bản chất chúng ta không phải là người có đức hạnh, nhưng tất cả chúng ta đều có tiềm năngđể trở nên như vậy thông qua nỗ lực đúng đắn.

Nỗ lực đó bao gồm những gì ngày nay chúng ta gọi là tự theo dõi (self-monitoring), tức là việc thực hành liên tục ghi nhận những suy nghĩ và hành động của mình.

Các trường phái triết học Hy Lạp-La Mã khác cũng sử dụng những phương pháp thực hành tương tự trên con đường hướng tới sự sống hưng thịnh (flourishing) của họ. Đối với Trường phái Khắc kỷ (Stoics), một nguyên tắc then chốt là nhận ra rằng cảm xúc của chúng ta về các sự kiện trong đời, chứ không phải bản thân những sự kiện đó, mới quyết định hạnh phúc của chúng ta; chúng ta tìm thấy sự thanh thản (equanimity) bằng cách phân biệt giữa những gì chúng ta có thể kiểm soát trong cuộc sống và những gì chúng ta không thể. Ngày nay, tín điều đó vẫn được lặp lại trong phiên bản cầu nguyện Mười Hai Bước phổ biến của nhà thần học Reinhold Niebuhr:

Hỡi Thượng đế, xin ban cho con sự thanh thản (serenity) để chấp nhận những điều con không thể thay đổi,
Lòng can đảm (courage) để thay đổi những điều con có thể,
Và trí tuệ (wisdom) để phân biệt được sự khác biệt.

Con đường cổ điển để đạt được 'trí tuệ để phân biệt sự khác biệt' nằm ở việc rèn luyện tinh thần (mental training). Các trường phái Hy Lạp này coi triết học là một nghệ thuật ứng dụng và giảng dạy các bài tập quán chiếu (contemplative exercises) và tự kỷ luật như những con đường dẫn đến sự sống hưng thịnh (flourishing). Tương tự như những đồng nghiệp ở phương Đông, người Hy Lạp nhận thấy rằng chúng ta có thể nuôi dưỡng những phẩm chất của tâm trí nhằm thúc đẩy hạnh phúc. Các phương pháp thực hành của người Hy Lạp để phát triển đức hạnh được giảng dạy công khai ở một mức độ nào đó, trong khi những phương pháp khác dường như chỉ được truyền cho những người đã được khai tâm (initiates) như Alexander, người đã ghi nhận rằng các văn bản triết học chỉ có thể được hiểu đầy đủ trong bối cảnh của những lời dạy bí mật này.(Tính Chất Bí mật: Các phương pháp thực hành sâu sắc nhất đôi khi được giữ kín và chỉ truyền đạt cho người đã được khai tâm, cho thấy một sự cam kết cá nhân và chuyên sâu đối với việc rèn luyện này.) Trong truyền thống Hy Lạp-La Mã, những phẩm chất như liêm

chính (integrity), lòng tốt (kindness), sự kiên nhẫn(patience), và khiêm tốn (humility) được coi là chìa khóa cho hạnh phúc bền vững (enduring well-being). Những nhà tư tưởng phương Tây này và các truyền thống tâm linh châu Á đều thấy giá trị trong việc nuôi dưỡng một cuộc sống đức hạnh thông qua một sự chuyển hóa bản thể (transformation of being) tương đối giống nhau.Chẳng hạn, trong Phật giáo, lý tưởng về sự sống hưng thịnh nội tâm (inner flourishing) được diễn tả bằng thuật ngữ bodhi (giác ngộ-trong tiếng Pali và Sanskrit), một con đường tự hiện thực hóa (self-actualization) nhằm nuôi dưỡng 'những điều tốt đẹp nhất bên trong mỗi người'.20

Tâm lý học ngày nay sử dụng thuật ngữ hạnh phúc (well-being) để chỉ một phiên bản của khái niệm sống hưng thịnh(flourishing) theo kiểu Aristotle. Nhà tâm lý học Carol Ryff tại Đại học Wisconsin (và là đồng nghiệp của Richie ở đó), dựa trên Aristotle cùng nhiều nhà tư tưởng khác, đã đưa ra một mô hình hạnh phúc với sáu khía cạnh sau:

• 1. Tự chấp nhận (Self-acceptance): Cảm thấy tích cực về bản thân, thừa nhận cả những phẩm chất tốt nhất và những phẩm chất chưa tốt, và cảm thấy ổn với việc mình là chính mình. Điều này đòi hỏi một ý thức tự nhận biết không phán xét (nonjudgmental self-awareness).

• 2. Phát triển cá nhân (Personal growth): Cảm giác rằng bạn tiếp tục thay đổi và phát triển hướng tới tiềm năng tối đa của mình—trở nên tốt hơn theo thời gian—tiếp thu những cách nhìn nhận hoặc tồn tại mới và tận dụng tối đa tài năng của mình. Thiền sư Suzuki Roshi từng nói với các học trò: "Mỗi người trong các bạn đều hoàn hảo như hiện tại," và thêm rằng, "nhưng các bạn cần cải thiện thêm một chút"—điều này dung hòa một cách khéo léo giữa sự chấp nhận và sự phát triển.
• 3. Tự chủ (Autonomy): Độc lập trong suy nghĩ và hành động, tự do khỏi áp lực xã hội, và sử dụng tiêu chuẩn của riêng bạn để

đánh giá bản thân. (Điều này áp dụng mạnh mẽ nhất trong các nền văn hóa cá nhân chủ nghĩa như Úc và Hoa Kỳ, so với các nền văn hóa như Nhật Bản, nơi sự hòa hợp với tập thể được đề cao hơn.)

• 4. Sự tinh thông/Làm chủ (Mastery): Cảm thấy có đủ năng lực để xử lý những phức tạp của cuộc sống, nắm bắt các cơ hội khi chúng đến, và tạo ra những tình huống phù hợp với nhu cầu và giá trị của bản thân.

• 5. Các mối quan hệ thỏa đáng (Satisfying relationships): Các mối quan hệ có sự ấm áp, đồng cảm, và tin tưởng, cùng với sự quan tâm lẫn nhau và sự cho và nhận lành mạnh (healthy give-and-take).
• 6. Mục đích sống (Life purpose): Có những mục tiêu và niềm tin mang lại cho bạn cảm giác ý nghĩa và phương hướng. Một số triết gia lập luận rằng hạnh phúc thực sự đến như một sản phẩm phụ của ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống.

Ryff xem những phẩm chất này là một phiên bản hiện đại của eudaimonia—'cái thiện cao nhất của nhân loại' theo Aristotle, tức là sự hiện thực hóa tiềm năng độc đáo của bạn.21 Như chúng ta sẽ thấy trong các chương tiếp theo, các hình thức thiền định khác nhau dường như nuôi dưỡng một hoặc nhiều hơn những năng lực này. Sát sườn hơn, một số nghiên cứu đã xem xét cách thiền định cải thiện điểm số của mọi người trên chính thang đo hạnh phúc (well-being) của Ryff.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), chưa đến một nửa số người Mỹ báo cáo rằng họ cảm thấy có mục đích sống mạnh mẽ (strong sense of purpose) vượt ra ngoài công việc và nghĩa vụ gia đình.22 Khía cạnh đặc biệt đó của hạnh phúc có thể mang ý nghĩa quan trọng: Viktor Frankl đã viết về việc ý thức về ý nghĩa và mục đích đã giúp ông và một số người khác sống sót qua nhiều năm trong trại tập trung của Đức Quốc xã, trong khi hàng nghìn người khác đang chết dần xung quanh họ. 23 Đối với Frankl, việc tiếp tục công việc của

mình như một nhà trị liệu tâm lý với các tù nhân khác trong trại đã mang lại mục đích cho cuộc đời ông; đối với một người đàn ông khác, đó là việc có một đứa con đang ở bên ngoài; một người khác nữa thì tìm thấy mục đích trong cuốn sách mà ông muốn viết.

Tình cảm của Frankl cộng hưởng với một phát hiện cho thấy sau một khóa nhập thất thiền kéo dài ba tháng (tổng cộng khoảng 540 giờ), những người tham gia đã củng cố ý thức về mục đích sống trong thời gian đó cũng đồng thời cho thấy sự gia tăng hoạt động của enzyme telomerase (một dấu hiệu sinh học tích cực) trong các tế bào miễn dịch của họ, ngay cả năm tháng sau đó.24 Enzyme này bảo vệ chiều dài của telomere—những cái mũ ở đầu các sợi DNA phản ánh tuổi thọ của một tế bào.

Cứ như thể các tế bào trong cơ thể đang nói, 'Hãy ở lại—bạn còn có công việc quan trọng phải làm.'Mặt khác, như các nhà nghiên cứu lưu ý, phát hiện này cần được nhân rộng trong các nghiên cứu được thiết kế tốt hơn trước khi chúng ta có thể chắc chắn hơn.

Một điều cũng đáng quan tâm là: tám tuần thực hành các hình thức chánh niệm (mindfulness) khác nhau dường như đã làm tăng kích thước một vùng trong thân não (brain stem) có mối tương quan với sự gia tăng điểm số hạnh phúc (well-being) trên thang đo của Ryff.25 Tuy nhiên, nghiên cứu này khá nhỏ—chỉ có mười bốn người—và do đó, cần phải được thực hiện lại với một nhóm lớn hơn trước khi chúng ta có thể đưa ra những kết luận chắc chắn hơn.

Tương tự như vậy, trong một nghiên cứu riêng biệt, những người thực hành một hình thức chánh niệm (mindfulness) phổ biến đã báo cáo mức độ hạnh phúc (well-being) và các lợi ích khác cao hơn cho đến một năm sau đó. Mức độ chánh niệm hàng ngày càng cao, sự gia tăng chủ quan (subjective boost) về

hạnh phúc càng lớn. Một lần nữa, số lượng người tham gia trong nghiên cứu này cũng nhỏ, và một phép đo về não bộ—mà như chúng tôi đã nói, ít bị sai lệch tâm lý (psychological skew) hơn so với việc tự đánh giá—sẽ thuyết phục hơn nhiều.

Vì vậy, mặc dù chúng tôi thấy kết luận rằng thiền tập giúp tăng cường hạnh phúc (well-being) là một ý tưởng hấp dẫn, đặc biệt là với tư cách là những người thực hành thiền, nhưng khía cạnh khoa học của chúng tôi vẫn giữ thái độ hoài nghi(skeptical).

Những nghiên cứu như thế này thường được trích dẫn như là bằng chứng 'chứng minh' giá trị của thiền tập, đặc biệt là ngày nay, khi chánh niệm (mindfulness) đã trở thành một trào lưu thịnh hành (flavor du jour). Tuy nhiên, nghiên cứu về thiền tập có sự khác biệt rất lớn về độ tin cậy khoa học (scientific soundness)—mặc dù khi được sử dụng để quảng bá một nhãn hiệu thiền, ứng dụng, hay một 'sản phẩm' quán chiếu nào đó, sự thật phiền phức này lại bị bỏ qua.

Trong các chương tiếp theo, chúng tôi đã sử dụng các tiêu chuẩn nghiêm ngặt để phân loại sự thật và những lời phóng đại. Vậy khoa học thật sự nói gì về các tác động của thiền tập?

CHƯƠNG 4: NHỮNG ĐIỀU TUYỆT VỜI NHẤT CHÚNG TA TỪNG CÓ

Bối cảnh: Một xưởng mộc, và hai người bạn—chúng ta sẽ gọi họ là Al và Frank—đang vui vẻ trò chuyện trong khi Al đẩy một tấm ván ép lớn vào lưỡi cưa lởm chởm của một chiếc cưa tròn khổng lồ. Bỗng nhiên, bạn nhận ra rằng Al đã không sử dụng tấm chắn bảo vệ cho lưỡi cưa đó—và tim bạn đập nhanh hơn khi bạn thấy ngón cái của anh ấy đang tiến thẳng về phía vòng tròn thép sắc nhọn, đầy răng đáng sợ kia.

Al và Frank mải mê trò chuyện, cả hai đều không hề hay biết về mối nguy hiểm cận kề, ngay cả khi ngón cái đó tiến gần hơn đến lưỡi cưa đang rít lên. Tim bạn đập loạn xạ và những giọt mồ hôi lấm tấm trên trán. Bạn có một mong muốn cháy bỏng là phải cảnh báo Al—nhưng anh ấy chỉ là một diễn viên trong bộ phim bạn đang xem.

Bộ phim "It Didn’t Have to Happen" (Đáng lẽ nó đã không xảy ra), do Ủy ban Điện ảnh Canada sản xuất nhằm cảnh báo các thợ mộc phải sử dụng thiết bị an toàn trên máy móc, đã miêu tả ba vụ tai nạn trong xưởng mộc chỉ trong 12 phút ngắn ngủi của mình. Giống như ngón tay cái đang tiến thẳng một cách không

thể tránh khỏi vào lưỡi cưa, mỗi cảnh quay đều xây dựng sự gay cấn cho đến khoảnh khắc va chạm: Al mất ngón cái vì lưỡi cưa tròn; một công nhân khác bị rách ngón tay, và một tấm ván bay thẳng vào bụng của một người đứng xem.

Bộ phim có một cuộc đời hoàn toàn khác so với mục đích cảnh báo ban đầu dành cho thợ mộc. Richard Lazarus, một nhà tâm lý học tại Đại học California tại Berkeley, đã sử dụng những cảnh tượng tai nạn kinh hoàng đó như một tác nhân gây căng thẳng cảm xúc đáng tin cậy trong hơn một thập kỷ nghiên cứu đột phá của mình.1 Ông đã hào phóng tặng Danmột bản sao của bộ phim để sử dụng trong nghiên cứu tại Harvard.

Dan đã cho khoảng sáu mươi người xem bộ phim, một nửa trong số họ là tình nguyện viên (sinh viên Harvard đang học các khóa tâm lý học) chưa từng có kinh nghiệm hành thiền, nửa còn lại là các giáo thọ thiền tập với ít nhất hai năm thực hành. Một nửa số người trong mỗi nhóm hành thiền ngay trước khi xem phim; ông đã dạy những người mới ở Harvard cách hành thiền ngay tại phòng thí nghiệm. Dan bảo những người được chỉ định vào nhóm kiểm chứng (được chọn ngẫu nhiên) chỉ cần ngồi và thư giãn đơn thuần.

Khi nhịp tim và phản ứng đổ mồ hôi của những người tham gia tăng vọt rồi lại giảm xuống theo các vụ tai nạn trong xưởng mộc, Dan ngồi trong phòng điều khiển bên cạnh. Những người hành thiền có kinh nghiệm có xu hướng phục hồi sau căng thẳng do xem những sự kiện đáng lo ngại đó nhanh hơn so với những người mới tập thiền.2 (Ít nhất) đó là điều dường như đã xảy ra.

Nghiên cứu này đủ vững chắc để mang về cho Dan tấm bằng Tiến sĩ Harvard và được xuất bản trên một trong những tạp chí hàng đầu trong lĩnh vực của ông ta. Mặc dù vậy, khi nhìn lại với sự xem xét kỹ lưỡng hơn, chúng ta thấy có vô số vấn đề và điểm còn thiếu sót. Những người đánh giá các khoản tài trợ và bài báo khoa học có những tiêu chuẩn nghiêm ngặtvề thiết kế nghiên cứu nào là tốt nhất—tức là cho kết quả đáng tin cậy nhất. Xét từ quan điểm đó, nghiên cứu của Dan—và phần lớn các nghiên cứu về thiền tập ngay cả cho đến ngày nay—vẫn còn những thiếu sót.

Chẳng hạn, Dan chính là người đã dạy các tình nguyện viên hành thiền hoặc bảo họ chỉ cần thư giãn. Nhưng Dan biết trước kết quả mong muốn, đó là hành thiền có lợi hơn—và điều đó rất có thể đã ảnh hưởng tốt đến cách ông nói chuyện với hai nhóm, có lẽ theo cách khuyến khích kết quả tốt từ việc hành thiền và kết quả kém từ nhóm kiểm chứng chỉ thư giãn.

Một điểm nữa là: trong số các tác giả 313 bài báo khoa học đã trích dẫn những phát hiện của Dan, không một ai cố gắng làm lại nghiên cứu đó để xem liệu họ có đạt được kết quả tương tự hay không. Những tác giả này chỉ đơn giản là mặc định rằng các kết quả đó đủ vững chắc để sử dụng làm cơ sở cho kết luận của riêng họ

Nghiên cứu của Dan không phải là trường hợp cá biệt; thái độ này vẫn còn phổ biến cho đến ngày nay. Tính tái lập(Replicability), như thuật ngữ này được biết đến trong giới chuyên môn, là một sức mạnh của phương pháp khoa học; bất kỳ nhà khoa học nào khác cũng phải có khả năng tái hiện một

thí nghiệm đã làm và thu được kết quả tương tự—hoặc tiết lộ thất bại trong việc tái hiện chúng. Nhưng rất, rất ít người thật sự cố gắng làm điều đó.

Sự thiếu vắng việc tái lập này nổi lên như một vấn đề nhức nhối và phổ biến trong khoa học, đặc biệt là khi nói đến các nghiên cứu về hành vi con người. Mặc dù các nhà tâm lý học đã đưa ra đề xuất để làm cho các nghiên cứu tâm lý dễ tái lập hơn, nhưng hiện tại, người ta biết rất ít về việc ngay cả những nghiên cứu được trích dẫn phổ biến nhất sẽ còn vững chắc đến đâu, mặc dù có lẽ hầu hết vẫn sẽ giữ nguyên.3 Và chỉ một phần rất nhỏ các nghiên cứu trong tâm lý học từng được nhắm đến để tái lập; những biệt đãi của ngành này ưu tiên công trình gốc, chứ không phải sự trùng lặp. Hơn nữa, tâm lý học, giống như tất cả các ngành khoa học, có một thiên vị xuất bản mạnh mẽ ăn sâu vào bên trong: các nhà khoa học hiếm khi cố gắng xuất bản các nghiên cứu khi họ không nhận được kết quả đáng kể. Thế nhưng, chính cái kết quả không đáng kể ấy (null finding) đó lại có ý nghĩa riêng của nó.

Sau đó, có một sự khác biệt quan trọng giữa các thước đo "mềm" và "cứng". Nếu bạn yêu cầu mọi người tự báo cáo về hành vi, cảm xúc, và những thứ tương tự của họ—đây là các thước đo mềm—các yếu tố tâm lý như tâm trạng nhất thờicủa một người và mong muốn thể hiện tốt hoặc làm hài lòng người điều tra có thể ảnh hưởng rất lớn đến cách họ trả lời. Mặt khác, những thiên vị như vậy ít (hoặc hoàn toàn không) có khả năng ảnh hưởng đến các quá trình sinh lý như nhịp tim hoặc hoạt động não, điều này làm cho chúng trở thành các thước đo cứng.

Lấy nghiên cứu của Dan làm ví dụ: ông đã dựa ở một mức độ

nào đó vào các thước đo mềm—nơi mọi người tự đánh giá các phản ứng của chính mình. Ông đã sử dụng một bài đánh giá lo âu phổ biến (trong giới tâm lý học) yêu cầu mọi người tự xếp hạng các mục như "Tôi cảm thấy lo lắng," từ "hoàn toàn không" đến "rất nhiều," và từ "hầu như không bao giờ" đến "hầu như luôn luôn." Phương pháp này cho thấy họ cảm thấy ít căng thẳng hơn sau lần đầu tiên thử hành thiền—một phát hiện khá phổ biến trong các nghiên cứu về thiền tập suốt những năm sau đó. Nhưng những báo cáo tự thân (self-reports) như vậy nổi tiếng là dễ bị ảnh hưởng bởi "nhu cầu kỳ vọng" (expectation demand), tức là những tín hiệu ngầm thúc đẩy người tham gia báo cáo một kết quả tích cực.

Ngay cả những người mới bắt đầu hành thiền cũng báo cáo rằng họ cảm thấy thư giãn hơn và ít căng thẳng hơn ngay khi họ bắt đầu. Những báo cáo tự thân về việc kiểm soát căng thẳng tốt hơn này xuất hiện trong dữ liệu của người hành thiền sớm hơn nhiều so với các thước đo cứng như hoạt động não. Điều này có thể có nghĩa là cảm giác giảm lo âu mà người hành thiền trải nghiệm xảy ra trước những thay đổi có thể nhận thấy trong các thước đo cứng—hoặc là kỳ vọng vào những tác dụng đó đã làm sai lệch những gì người hành thiền báo cáo.

Nhưng trái tim không biết nói dối. Nghiên cứu của Dan đã triển khai các thước đo sinh lý như nhịp tim và phản ứng đổ mồ hôi, những thứ mà con người thường không thể cố ý kiểm soát được, và do đó mang lại một bức chân dung chính xác hơn về phản ứng thật sự của một người—đặc biệt là khi so sánh với những thước đo tự báo cáo (self-report) mang tính chủ quan cao và dễ bị thiên vị hơn.

Đối với luận án tiến sĩ của mình, thước đo sinh lý chính mà Dan sử dụng là phản ứng điện ngoài da (GSR) (galvanic skin response), tức là những đợt hoạt động điện báo hiệu một lượng mồ hôi được tiết ra. GSR báo hiệu sự kích thích căng thẳng của cơ thể. Theo một số giả thuyết, trong quá trình tiến hóa sơ khai, việc tiết mồ hôi có thể đã làm cho da bớt giòn, giúp bảo vệ con người trong các cuộc chiến đấu tay đôi.5

Các thước đo não thậm chí còn đáng tin cậy hơn các thước đo sinh lý "ngoại vi" như nhịp tim. Nhưng chúng tôi đã quá sớm so với thời điểm ra đời của những phương pháp đó, vốn là những phương pháp ít thiên vị nhất và thuyết phục nhất. Vào những năm 1970, các hệ thống hình ảnh não bộ như fMRI, SPECT và các phân tích vi tính tinh vi của EEGvẫn chưa được phát minh.6 Các thước đo về những phản ứng xa não bộ—nhịp tim, nhịp thở, mồ hôi—là những gì tốt nhất mà Dan có được. Bởi vì những phản ứng sinh lý đó phản ánh sự pha trộn phức tạp của nhiều yếu tố, nên chúng hơi khó khăn để diễn giải.8

Một điểm yếu khác của nghiên cứu bắt nguồn từ công nghệ ghi chép thời đó, rất lâu trước khi dữ liệu được số hóa. Tỷ lệ tiết mồ hôi được theo dõi bằng chuyển động của một cây kim trên một cuộn giấy liên tục. Bản nguệch ngoạc thu được chính là thứ mà Dan đã phải nghiên cứu hàng giờ liền, chuyển những chấm mực báo hiệu sự tiết mồ hôi thành các con số để phân tích dữ liệu. Điều này có nghĩa là phải đếm thủ công những vết bẩn (chấm mực) báo hiệu một đợt mồ hôi trước và sau mỗi vụ tai nạn trong xưởng mộc.

Câu hỏi then chốt là: Liệu có sự khác biệt có ý nghĩa nào giữa

bốn điều kiện—người hành thiền có kinh nghiệm so với người mới tập, được yêu cầu hành thiền hay chỉ ngồi yên lặng—trong tốc độ phục hồi của họ từ trạng thái kích thích tột độ trong các vụ tai nạn hay không? Kết quả, theo ghi nhận của Dan, cho thấy rằng việc thiền định đã làm tăng tốc độ phục hồi, và những người thiền lâu năm đã phục hồi nhanh nhất.9

Cụm từ "theo ghi nhận của Dan" nói lên một vấn đề tiềm ẩn khác: chính Dan là người thực hiện việc chấm điểm, và toàn bộ nỗ lực này nhằm mục đích ủng hộ một giả thuyết mà ông tán thành. Tình huống này tạo điều kiện cho thiên vị của người thực hiện thí nghiệm (experimenter bias), trong đó người thiết kế nghiên cứu và phân tích dữ liệu có thể bóp méo kết quả theo hướng kết quả mong muốn.

Sự hồi tưởng mờ nhạt (được rồi, là rất mờ nhạt) của Dan sau gần năm mươi năm là: đối với những người hành thiền, khi có một phản ứng GSR không rõ ràng—một phản ứng có thể xảy ra ở đỉnh điểm của sự căng thẳng do tai nạn, hoặc ngay sau đó—ông ấy đã chấm điểm nó ở đỉnh điểm thay vì ở khởi đầu của đường dốc phục hồi. Tác động ròng của sự thiên vị như vậy sẽ là làm cho phản ứng mồ hôi của người hành thiền dường như phản ứng mạnh hơn với tai nạn, đồng thời phục hồi nhanh hơn (tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy, điều này lại chính xác là mô hình được tìm thấy ở những người hành thiền cao cấp nhất được nghiên cứu cho đến nay).

Nghiên cứu về thiên vị (bias) đã tìm ra hai cấp độ: những khuynh hướng có ý thức của chúng ta, và, khó chống lại hơn, những khuynh hướng vô thức. Cho đến tận ngày nay, Dan

không thể thề rằng việc ông ấy chấm điểm những vết mực đó là hoàn toàn không thiên vị. Cũng theo hướng đó, Dan đã chia sẻ tình huống khó xử của hầu hết các nhà khoa học làm nghiên cứu về việc hành thiền: bản thân họ cũng là những thiền giả, điều này có thể khuyến khích sự thiên vị như vậy, ngay cả khi nó diễn ra một cách vô thức.

KHOA HỌC KHÁCH QUAN (UNBIASING SCIENCE)

Đó có thể là một cảnh quay bước ra thẳng từ phiên bản Bollywood của loạt phim Bố Già: một chiếc limo Cadillac màu đen đỗ lại đúng thời gian và địa điểm đã định, cửa sau mở ra, và Dan bước vào. Ngồi cạnh anh là ông trùm—không phải Marlon Brando/Don Corleone, mà là một vị yogi (hành giả yoga) râu ria, nhỏ nhắn, khoác trên mình bộ quần áo dhotimàu trắng.

Yogi Z đã từ phương Đông đến Mỹ vào những năm 1960 và nhanh chóng thu hút sự chú ý của báo chí bằng cách giao du với những người nổi tiếng. Ông đã thu hút một lượng lớn người theo dõi và tuyển mộ hàng trăm thanh niên Mỹ trở thành giáo thọ giảng dạy phương pháp của mình. Năm 1971, ngay trước chuyến đi đầu tiên đến Ấn Độ, Dan đã tham dự một trại hè huấn luyện giáo viên do vị yogi này tổ chức.

Bằng cách nào đó, Yogi Z đã nghe nói rằng Dan là một sinh viên tốt nghiệp Harvard sắp đi du lịch tới Ấn Độ bằng học bổng nghiên cứu sinh tiền tiến sĩ. Vị yogi này đã có một kế hoạch cho nghiên cứu sinh này. Đưa cho Dan một danh sách tên và địa chỉ của những món đồ của ông ở Ấn Độ, Yogi Z chỉ thị Dan phải tìm gặp từng người, phỏng vấn họ, và sau đó viết một luận án tiến sĩ với luận điểm và kết luận rằng phương pháp của riêng vị

yogi này là con đường duy nhất để đạt đến "sự giác ngộ" trong thời đại ngày nay.

Đối với Dan, ý tưởng này là đáng ghê tởm. Việc công khai thao túng nghiên cứu như vậy để quảng bá một thương hiệu thiền tập cụ thể là điển hình cho sự lừa gạt, đáng tiếc, đã gắn liền với một kiểu "giáo viên tâm linh" nhất định (hãy nhớ đến Swami X). Khi một giáo viên như vậy tham gia vào việc tự quảng cáo điển hình của một số thương hiệu thương mại, điều đó báo hiệu rằng ai đó đang hy vọng sử dụng vẻ ngoài của sự tiến bộ nội tâm để phục vụ cho mục đích tiếp thị. Và khi các nhà nghiên cứu trung thành với một thương hiệu thiền cụ thể báo cáo các phát hiện tích cực, sự thiên vị đáng nghi ngờ tương tự lại nảy sinh, cùng với một câu hỏi khác: Liệu có những kết quả tiêu cực nào đã không được báo cáo hay không?

Chẳng hạn, các giáo viên thiền trong nghiên cứu của Dan đã dạy Thiền Siêu Việt (Transcendental Meditation - TM). Nghiên cứu về TM đã có một lịch sử khá phức tạp một phần vì hầu hết các nghiên cứu đó đã được thực hiện bởi nhân viên tại Đại học Quản lý Maharishi (trước đây là Đại học Quốc tế Maharishi), vốn là một phần của tổ chức quảng bá TM. Điều này làm dấy lên mối lo ngại về xung đột lợi ích, ngay cả khi nghiên cứu được thực hiện tốt.

Vì lý do này, phòng thí nghiệm của Richie đã cố tình tuyển dụng một số nhà khoa học hoài nghi về tác dụng của thiền, những người này thường nêu ra một lượng lớn các vấn đề và câu hỏi hợp lý mà những "tín đồ chân chính" của thiền có thể bỏ qua hoặc che đậy. Một kết quả: phòng thí nghiệm của Richie đã

công bố nhiều kết quả không đáng kể(nonfindings), tức là những nghiên cứu kiểm tra một giả thuyết cụ thể về tác dụng của thiền nhưng không quan sát thấy hiệu ứng mong đợi. Phòng thí nghiệm cũng công bố những thất bại trong việc tái lập (failures to replicate)—những nghiên cứu không thu được kết quả tương tự khi sao chép phương pháp của các bài báo đã công bố trước đó tìm thấy thiền có lợi ích. Những thất bại trong việc tái lập các phát hiện trước đó đã đặt chúng vào vòng nghi vấn.

Việc đưa những người hoài nghi vào đội ngũ chỉ là một trong nhiều cách để giảm thiểu sự thiên vị của người thực hiện thí nghiệm (experimenter bias). Một cách khác là nghiên cứu một nhóm được thông báo về các phương pháp thiền và lợi ích của chúng nhưng lại không được hướng dẫn thực hành. Tốt hơn nữa là một "nhóm đối chứng tích cực" (active control), nơi một nhóm tham gia vào một hoạt động khác với thiền, một hoạt động mà họ tin rằng sẽ có lợi cho họ, chẳng hạn như tập thể dục.

Một tình thế tiến thoái lưỡng nan khác trong nghiên cứu của chúng tôi ở Harvard, cũng là một vấn đề còn phổ biến trong tâm lý học ngày nay, đó là các sinh viên đại học có sẵn để nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của chúng tôi không đại diện cho toàn bộ nhân loại. Các thí nghiệm của chúng tôi được thực hiện với những đối tượng được biết đến trong ngành là WEIRD: Western (Phương Tây), Educated (có giáo dục), Industrialized (công nghiệp hóa), Rich (giàu có), và từ các nền văn hóa Democratic (dân chủ). Và việc sử dụng sinh viên Harvard, một nhóm đặc biệt hơn cả trong nhóm WEIRD, càng làm cho dữ liệu trở nên ít giá trị hơn trong việc tìm kiếm các quy luật phổ quát trong bản chất con người.

CÁC BIẾN THỂ CỦA TRẢI NGHIỆM THIỀN TẬP

Trong nghiên cứu luận án tiến sĩ của mình, Richie là một trong những nhà khoa học thần kinh đầu tiên đặt câu hỏi liệu chúng ta có thể xác định được một dấu hiệu thần kinh (neural signature) của kỹ năng chú ý hay không. Câu hỏi cơ bản đó, vào thời kỳ đó, là một câu hỏi khá được tôn trọng (có giá trị học thuật).

Nhưng nghiên cứu tiến sĩ của Richie lại mang tinh thần của cuộc khám phá tâm linh thầm kín trong công trình đại học của ông. Chương trình nghị sự được ngầm cài đặt (sub rosa) trong nghiên cứu là: khám phá xem các dấu hiệu của kỹ năng chú ý có khác biệt ở những người hành thiền và người không tập thiền hay không. Liệu người hành thiền có tập trung tốt hơn không? Vào thời đó, đấy không phải là một câu hỏi được chấp nhận rộng rãi trong giới khoa học thời bấy giờ (tức là không được giới khoa học chính thống đánh giá cao).

Richie đã đo tín hiệu điện não từ da đầu của những người hành thiền khi họ nghe các âm thanh hoặc nhìn thấy đèn LED (Light-Emitting Diode) nhấp nháy, đồng thời ông hướng dẫn họ tập trung vào âm thanh và bỏ qua ánh sáng, hoặc ngược lại. Richie đã phân tích các tín hiệu điện để tìm "điện thế liên quan đến sự kiện" (ERP) (event-related potential), được biểu thị bằng các xung điện cụ thể để phản ứng với ánh sáng và/hoặc âm thanh. ERP, vốn bị lẫn trong một "dàn hợp xướng" nhiễu loạn, là một tín hiệu quá nhỏ đến mức được đo bằng microvolt—một phần triệu volt. Những tín hiệu nhỏ bé này cung cấp một cái nhìn về cách chúng ta phân bổ sự chú ý của mình.

Richie phát hiện ra rằng kích thước của những tín hiệu nhỏ bé này bị giảm bớt khi phản ứng với âm thanh lúc người hành thiền trung vào ánh sáng, trong khi các tín hiệu được kích hoạt bởi ánh sáng lại bị giảm kích thước khi người hành thiền trung sự chú ý vào âm thanh. Riêng phát hiện này thì sẽ không có gì đáng nói; chúng ta vốn đã dự đoán điều đó. Nhưng mô hình chặn lại phương thức không mong muốn này lại mạnh hơn rất nhiều ở những người hành thiền so với nhóm đối chứng—đây là một trong những bằng chứng đầu tiên cho thấy người hành thiền có khả năng tập trung sự chú ý tốt hơn người không hành thiền.

Vì việc chọn một mục tiêu để tập trung và bỏ qua các yếu tố gây xao lãng đánh dấu một kỹ năng chú ý quan trọng, Richie kết luận rằng các bản ghi điện não—EEG (Electroencephalogram)—có thể được sử dụng cho việc đánh giá này (điều này là bình thường ngày nay, nhưng là một bước tiến trong khoa học thời bấy giờ). Tuy nhiên, bằng chứng cho thấy người hành thiền tốt hơn nhóm đối chứng, những người chưa bao giờ thiền, ở khả năng này vẫn còn khá yếu.

Nhìn lại, chúng ta có thể thấy một lý do tại sao bằng chứng này tự thân nó lại đáng ngờ: Richie đã tuyển chọn một hỗn hợp các thiền giả, những người sử dụng nhiều phương pháp thiền khác nhau. Trở lại năm 1975, chúng tôi khá ngây thơ về tầm quan trọng của những sự khác biệt về kỹ thuật này. Ngày nay, chúng ta biết rằng có nhiều khía cạnh của sự chú ý, và các loại thiền khác nhau rèn luyện những thói quen tinh thần đa dạng, và do đó, tác động đến các kỹ năng tinh thần theo những cách thức khác nhau.

Ví dụ, các nhà nghiên cứu tại Viện Max Planck về Khoa học Nhận thức và Não bộ Con người ở Leipzig, Đức, đã yêu cầu những người mới bắt đầu thực hành hàng ngày trong vài tháng ba loại thiền khác nhau: tập trung vào hơi thở; phát triển lòng từ bi (loving-kindness); và theo dõi suy nghĩ mà không bị cuốn theo chúng. Họ phát hiện ra rằng việc tập trung vào hơi thở có tác dụng làm dịu—dường như xác nhận một giả định phổ biến về tính hữu ích của thiền như một phương tiện để thư giãn. Nhưng trái ngược với khuôn mẫu đó, cả việc thực hành lòng từ bi lẫn việc theo dõi suy nghĩ đều không làm cơ thể thư giãn hơn, rõ ràng là vì mỗi loại đều đòi hỏi nỗ lực tinh thần: ví dụ, trong khi theo dõi suy nghĩ, bạn liên tục bị cuốn vào chúng—và sau đó, khi nhận ra điều này, bạn cần phải tạo ra một nỗ lực có ý thức để chỉ đơn thuần quan sát lại. Ngoài ra, việc thực hành lòng từ bi, nơi bạn mong muốn những điều tốt đẹp cho bản thân và người khác, một cách dễ hiểu đã tạo ra một tâm trạng tích cực, trong khi hai phương pháp kia thì không.

Vì vậy, các loại thiền khác nhau tạo ra những kết quả riêng biệt—một sự thật đáng lẽ phải khiến việc xác định loại thiền cụ thể đang được nghiên cứu trở thành một động thái thường quy. Tuy nhiên, sự nhầm lẫn về các chi tiết cụ thể vẫn còn quá phổ biến. Ví dụ, một nhóm nghiên cứu đã thu thập dữ liệu tiên tiến về giải phẫu não ở năm mươi thiền giả, tạo ra một bộ dữ liệu vô giá. Ngoại trừ việc tên của các phương pháp thực hành thiền được nghiên cứu lại cho thấy một sự trộn lẫn các loại hình—một mớ hổ lốn. Nếu việc rèn luyện tinh thần cụ thể đi kèm với từng loại thiền được ghi chép có hệ thống, bộ dữ liệu đó có thể mang lại những phát hiện còn giá trị hơn nhiều. (Mặc dù vậy, vẫn cần phải khen ngợi vì đã tiết lộ thông tin này, điều mà thường xuyên bị bỏ qua.)

Khi chúng ta đọc qua kho tàng nghiên cứu khổng lồ về thiền hiện nay, đôi khi chúng ta phải nhăn mặt khi bắt gặp sự nhầm lẫn và ngây thơ của một số nhà khoa học về các chi tiết cụ thể. Họ thường xuyên mắc sai lầm một cách đơn giản, chẳng hạn như bài báo khoa học tuyên bố rằng trong cả thiền Thiền tông (Zen) và thiền quán-vipassana theo phong cách Goenka, thiền giả đều mở mắt (điều sai ở đây là: Goenka yêu cầu mọi người nhắm mắt).

Một số ít nghiên cứu đã sử dụng phương pháp "chống thiền" (antimeditation) như một nhóm đối chứng tích cực. Trong một phiên bản của cái gọi là "chống thiền" này, các tình nguyện viên được yêu cầu tập trung vào càng nhiều suy nghĩ tích cực càng tốt—điều này trên thực tế lại tương đồng với một số phương pháp quán chiếu, chẳng hạn như thiền lòng từ bi (loving-kindness meditation) mà chúng ta sẽ xem xét trong chương sáu. Việc những người thực hiện thí nghiệm đó nghĩ rằng đây là hoạt động khác với thiền đã cho thấy sự nhầm lẫn của họ về chính xác điều mà họ đang nghiên cứu.

Quy tắc chung là—cái gì được thực hành thì cái đó được cải thiện—nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kết hợp một chiến lược tinh thần cụ thể trong thiền với kết quả mà nó mang lại. Điều này đúng với cả những người nghiên cứu về thiền và những người thực hành thiền: người ta phải nhận thức được những kết quả có khả năng xảy ra từ một phương pháp thiền cụ thể. Chúng không hề giống nhau, trái ngược với sự hiểu lầm của một số nhà nghiên cứu, và thậm chí cả một số người thực hành.

Trong lĩnh vực tâm trí (cũng như mọi nơi khác), những gì bạn

làm sẽ quyết định những gì bạn nhận được. Tóm lại, "thiền" không phải là một hoạt động duy nhất mà là một phạm vi thực hành rộng lớn, tất cả đều tác động theo những cách riêng biệt lên tâm trí và não bộ.

Lạc lối ở Xứ sở thần tiên, Alice hỏi Mèo Cheshire: "Tôi nên đi lối nào?"

Nó trả lời: "Điều đó tùy thuộc vào nơi bạn muốn đến." Lời khuyên của Mèo Cheshire dành cho Alice cũng hoàn toàn đúng với thiền tập.

ĐẾM SỐ GIỜ

Mỗi người trong số các thiền giả "có kinh nghiệm" của Dan, tất cả đều là giáo thọ của Thiền Siêu Việt (TM), đã thực hành TM ít nhất hai năm. Nhưng Dan không có cách nào để biết tổng cộng họ đã bỏ ra bao nhiêu giờ trong suốt những năm đó. Dan cũng không biết chất lượng thực tế của những giờ thiền đó là như thế nào.

Ngay cả ngày nay, rất ít nhà nghiên cứu có được mẩu dữ liệu quan trọng này. Nhưng, như chúng ta sẽ thấy chi tiết hơn trong chương mười ba, "Thay đổi đặc tính", mô hình thay đổi của chúng tôi theo dõi tổng số giờ thực hành trọn đời mà một thiền giả đã thực hiện, và liệu đó là thực hành hàng ngày hay trong các khóa nhập thất (retreat). Tổng số giờ này sau đó được kết nối với những thay đổi trong các phẩm chất hiện hữu và những khác biệt tiềm ẩn trong não bộ làm phát sinh những phẩm chất đó.

Rất thường xuyên, các thiền giả bị gộp vào các nhóm kinh nghiệm chung chung như "người mới bắt đầu" và "chuyên gia" mà không có bất kỳ chi tiết cụ thể nào khác. Một nhóm nghiên cứu đã báo cáo thời gian hàng ngày mà những người họ nghiên cứu dành cho thiền—dao động từ mười phút vài lần một tuần đến 240 phút mỗi ngày—nhưng lại không báo cáo họ đã thực hành trong bao nhiêu tháng hoặc năm, điều này là thiết yếu để tính toán tổng số giờ thực hành trọn đời.

Tuy nhiên, phép tính này lại thiếu vắng trong đại đa số các nghiên cứu về thiền. Ví dụ, nghiên cứu Zen-Thiền tông kinh điển từ những năm 1960 cho thấy sự thất bại trong việc làm quen (failure to habituate) với các âm thanh lặp đi lặp lại—là một trong số ít các nghiên cứu tồn tại thời bấy giờ và là nghiên cứu khiến chúng tôi quan tâm ngay từ đầu—thực chất đã cung cấp dữ liệu rất thưa thớt về kinh nghiệm thiền của các nhà sư Zen. Liệu đó là một giờ mỗi ngày, mười phút, không có ngày nào, hay sáu giờ mỗi ngày? Họ đã tham gia bao nhiêu khóa nhập thất (sesshins) với việc thực hành chuyên sâu hơn, và mỗi khóa bao gồm bao nhiêu giờ thiền? Chúng tôi không hề có ý niệm gì.

Cho đến ngày nay, danh sách các nghiên cứu mắc phải sự không chắc chắn này vẫn có thể kéo dài mãi. Nhưng việc thu thập thông tin chi tiết về tổng số giờ thực hành trọn đời của một thiền giả đã trở thành quy trình vận hành tiêu chuẩn (standard operating procedure) trong phòng thí nghiệm của Richie. Mỗi thiền giả mà họ nghiên cứu đều báo cáo về loại thiền mà họ thực hành, thường xuyên thế nào và thời lượng họ thực hành trong một tuần cụ thể, và liệu họ có tham gia các khóa nhập thất hay không.

Nếu có tham gia nhập thất, họ ghi lại họ thực hành bao nhiêu giờ mỗi ngày trong khóa nhập thất, khóa nhập thất đó kéo dài bao lâu, và họ đã tham gia bao nhiêu khóa như vậy. Thậm chí hơn thế nữa, các thiền giả xem xét kỹ lưỡng từng khóa nhập thất và ước tính thời gian dành cho các phong cách thiền khác nhau. Phép tính này cho phép nhóm nghiên cứu của Davidson phân tích dữ liệu của họ dựa trên tổng số giờ thực hành và tách biệt thời gian dành cho các phong cách khác nhau và thời gian nhập thất so với thời gian thực hành tại nhà.

Như chúng ta sẽ thấy, đôi khi có một mối quan hệ liều lượng-phản ứng (dose-response relationship) khi nói đến lợi ích hành vi và não bộ từ thiền tập: bạn thực hành càng nhiều, lợi ích thu được càng lớn. Điều đó có nghĩa là khi các nhà nghiên cứu không báo cáo tổng số giờ thực hành trọn đời của những thiền giả họ đang nghiên cứu, một thông tin quan trọng đã bị thiếu sót. Tương tự, quá nhiều nghiên cứu về thiền bao gồm một nhóm "chuyên gia" (thiền tập) lại cho thấy sự khác biệt lớn trong ý nghĩa của thuật ngữ đó—và không sử dụng một thước đo chính xác về số giờ mà những "chuyên gia" này đã thực hành.

Nếu những người được nghiên cứu đang hành thiền lần đầu tiên—chẳng hạn, được huấn luyện về chánh niệm (mindfulness)—thì số giờ thực hành của họ là dễ xác định (số giờ hướng dẫn cộng thêm số giờ họ tự thực hành tại nhà). Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu thú vị hơn lại xem xét các thiền giả lâu năm mà không tính toán tổng số giờ trọn đời của mỗi người, con số này có thể khác biệt rất lớn. Chẳng hạn, một nghiên cứu đã gộp chung những thiền giả có kinh nghiệm từ một năm đến hai mươi chín năm!

Sau đó còn có vấn đề về kinh nghiệm chuyên môn giữa những người hướng dẫn thiền. Một số ít nghiên cứu trong số rất nhiều nghiên cứu chúng tôi đã xem xét có đề cập đến số năm kinh nghiệm thiền của các giáo thọ, mặc dù không có nghiên cứu nào tính toán tổng số giờ thực hành trọn đời của họ. Trong một nghiên cứu, con số cao nhất là khoảng mười lăm năm; con số thấp nhất là không (zero).

VƯỢT RA NGOÀI HIỆU ỨNG HAWTHORNE

Quay trở lại những năm 1920, tại Hawthorne Works, một nhà máy sản xuất thiết bị điện gần Chicago, những người làm thí nghiệm chỉ đơn giản là cải thiện ánh sáng trong nhà máy đó và điều chỉnh nhẹ lịch làm việc. Nhưng, ngay cả với những thay đổi nhỏ tốt hơn đó, mọi người đã làm việc chăm chỉ hơn—ít nhất là trong một thời gian. ("Hiệu ứng Hawthorne"—một hiện tượng tâm lý nổi tiếng. Nó mô tả thí nghiệm ban đầu, trong đó ngay cả những cải tiến nhỏ về điều kiện làm việc cũng dẫn đến sự gia tăng năng suất của nhân viên.)

Bài học rút ra là: bất kỳ sự can thiệp tích cực nào (và có lẽ, chỉ đơn giản là có người quan sát hành vi của bạn) cũng sẽ thúc đẩy mọi người nói rằng họ cảm thấy tốt hơn hoặc cải thiện theo một cách nào đó. Tuy nhiên, những "Hiệu ứng Hawthorne" như vậy không có nghĩa là có bất kỳ yếu tố giá trị gia tăng độc đáo nào đến từ một sự can thiệp cụ thể; sự cải thiện tương tự sẽ xảy ra từ bất kỳ thay đổi nào mà mọi người coi là tích cực.

Phòng thí nghiệm của Richie, vốn đã nhạy cảm với các vấn đề

như Hiệu ứng Hawthorne, đã dành nhiều suy nghĩ và nỗ lực đáng kể để sử dụng các điều kiện so sánh phù hợp trong các nghiên cứu về thiền của họ. Sự nhiệt tình của người hướng dẫn đối với một phương pháp cụ thể có thể "lây lan" sang những người học nó—và vì vậy, phương pháp "đối chứng" cũng nên được giảng dạy với mức độ tích cực tương đương như đối với phương pháp thiền.

Để loại bỏ những tác động ngoại lai (extraneous effects) như thế này khỏi những tác động thực tế của thiền, Richie và các đồng nghiệp của ông đã phát triển Chương trình Nâng cao Sức khỏe (HEP) (Health Enhancement Program) như một điều kiện so sánh (nhóm đối chứng) cho các nghiên cứu về giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (mindfulness-based stress reduction). HEP bao gồm liệu pháp âm nhạc với thư giãn; giáo dục dinh dưỡng; và các bài tập vận độngnhư cải thiện tư thế, thăng bằng, tăng cường cơ lõi, kéo căng cơ, và đi bộ hoặc chạy bộ.

Trong các nghiên cứu của phòng thí nghiệm (Richie), những người hướng dẫn dạy HEP đều tin rằng chương trình sẽ có ích, giống hệt như niềm tin của những người dạy thiền. Một "nhóm đối chứng tích cực" như vậy có thể trung hòa các yếu tố như sự nhiệt tình, và do đó xác định tốt hơn những lợi ích độc đáo của bất kỳ sự can thiệp nào—trong trường hợp này là thiền—để xem nó mang lại điều gì vượt trên cả lợi thế của Hiệu ứng Hawthorne.

Nhóm nghiên cứu của Richie đã phân bổ ngẫu nhiên các tình nguyện viên vào một trong hai nhóm: Chương trình Nâng cao Sức khỏe (HEP) hoặc Giảm căng thẳng dựa trên Chánh niệm (MBSR). Sau đó, trước và sau khóa huấn luyện, họ yêu cầu các tình nguyện viên điền vào các bảng câu hỏi vốn đã phản ánh sự

cải thiện từ thiền trong các nghiên cứu trước đây

.

Nhưng trong nghiên cứu này, cả hai nhóm đều báo cáo sự cải thiện tương đương trên các thước đo chủ quan về căng thẳng nói chung, lo âu và các triệu chứng y tế. Điều này khiến nhóm của Richie kết luận rằng phần lớn những cải thiện về giảm căng thẳng mà những người mới bắt đầu gán cho thiền dường như không phải là độc nhất (tức là không phải chỉ có thiền mới mang lại).13

Hơn nữa, trên một bảng câu hỏi được phát triển đặc biệt để đo lường chánh niệm, tuyệt đối không tìm thấy sự khác biệt nào về mức độ cải thiện giữa MBSR và HEP.14

Điều này đã dẫn đến việc phòng thí nghiệm của Richie kết luận rằng đối với loại hình chánh niệm này, và có khả năng là đối với bất kỳ loại thiền nào khác, nhiều lợi ích được báo cáo trong giai đoạn đầu của việc thực hành có thể được quy cho kỳ vọng, sự gắn kết xã hội trong nhóm, sự nhiệt tình của người hướng dẫn, hoặc các "đặc điểm nhu cầu"(demand characteristics) khác. Thay vì đến từ bản thân thiền (meditation per se), bất kỳ lợi ích nào được báo cáo có thể chỉ đơn giản là dấu hiệu cho thấy mọi người có những hy vọng và kỳ vọng tích cực.

Dữ liệu như vậy là lời cảnh báo cho bất kỳ ai đang tìm kiếm một phương pháp thiền để cảnh giác với những tuyên bố thổi phồng về lợi ích của nó. Và cũng là hồi chuông cảnh tỉnh cho cộng đồng khoa học để nghiêm ngặt hơn trong việc thiết kế các nghiên cứu về thiền. Việc chỉ tìm thấy rằng những người thực

hành loại thiền này hay loại thiền khác báo cáo sự cải thiện so với những người trong nhóm đối chứng không làm gì cả không có nghĩa là những lợi ích đó là do bản thân thiền. Tuy nhiên, đây có lẽ là mô hình phổ biến nhất vẫn được sử dụng trong nghiên cứu về lợi ích của thiền—và nó làm che mờ bức tranh về những lợi thế thực sự của việc thực hành thiền.

Chúng ta có thể mong đợi những báo cáo nhiệt tình tương tự từ một người kỳ vọng tăng cường sức khỏe bằng cách tập Pilates, chơi bowling, hoặc áp dụng Chế độ ăn kiêng Paleo.

CHÁNH NIỆM CHÍNH XÁC LÀ GÌ?

Sau đó còn có sự nhầm lẫn về điều chúng ta muốn nói đến khi nhắc đến chánh niệm (mindfulness), có lẽ là phương pháp phổ biến nhất hiện nay (du jour) trong giới nghiên cứu. Một số nhà khoa học sử dụng thuật ngữ này như một từ đại diện cho bất kỳ và tất cả các loại thiền. Và trong cách sử dụng phổ biến, chánh niệm có thể đề cập đến thiền nói chung, mặc dù sự thật là chánh niệm chỉ là một trong nhiều phương pháp đa dạng.

Để đi sâu hơn một chút, chánh niệm (mindfulness) đã trở thành bản dịch tiếng Anh phổ biến nhất của từ sati trong tiếng Pali. Tuy nhiên, các học giả lại dịch sati theo nhiều cách khác nhau—"nhận biết" (awareness), "chú ý" (attention), "ghi nhớ" (retention), thậm chí là "sự sáng suốt/phân biệt" (discernment).15 Tóm lại, không có một từ tiếng Anh tương đương duy nhất cho sati mà tất cả các chuyên gia đều đồng ý.16

Một số truyền thống thiền định dành từ “chánh niệm” (mindfulness) để chỉ việc nhận thấy khi tâm trí bị xao lãng

(mind wanders). Theo nghĩa này, chánh niệm trở thành một phần của một chuỗi trình tự lớn hơn bắt đầu bằng việc tập trung vào một thứ, sau đó tâm trí đi lang thang sang thứ khác, và rồi đến khoảnh khắc chánh niệm: nhận ra tâm trí đã đi lang thang. Chuỗi trình tự kết thúc bằng việc đưa sự chú ý trở lại điểm tập trung.

Trình tự đó—quen thuộc với bất kỳ thiền giả nào—cũng có thể được gọi là "tập trung" (concentration), nơi chánh niệm đóng một vai trò hỗ trợ trong nỗ lực tập trung vào một thứ. Chẳng hạn, trong việc tập trung nhất tâm vào một mật ngôn (mantra), đôi khi lời hướng dẫn là: "Bất cứ khi nào bạn nhận thấy tâm trí mình đi lang thang, hãy nhẹ nhàng bắt đầu lại mật ngôn." Trong cơ chế của thiền, việc tập trung vào một thứ duy nhất cũng có nghĩa là nhận thấy khi tâm trí bạn đi lang thang để bạn có thể đưa nó quay lại—và vì thế, sự tập trung và chánh niệm đi đôi với nhau.

Một ý nghĩa phổ biến khác của chánh niệm (mindfulness) đề cập đến một trạng thái nhận biết trôi nổi (floating awareness) chứng kiến bất cứ điều gì xảy ra trong trải nghiệm của chúng ta mà không phán xét hoặc phản ứng theo cách khác. Có lẽ định nghĩa được trích dẫn rộng rãi nhất đến từ Jon Kabat-Zinn: "Sự nhận biết nảy sinh thông qua việc cố ý chú tâm, trong khoảnh khắc hiện tại, và không phán xét đối với sự diễn ra của kinh nghiệm."17

Từ quan điểm của khoa học nhận thức, lại có một sự phức tạp khác khi nói đến các phương pháp chính xác được sử dụng: thứ được cả các nhà khoa học và người thực hành gọi là "chánh niệm" (mindfulness) có thể đề cập đến những cách thức triển khai sự chú ý rất khác nhau. Ví dụ, cách chánh niệm được định

nghĩa trong bối cảnh Thiền tông (Zen)hoặc Theravada trông không giống lắm với cách hiểu thuật ngữ này trong một số truyền thống Tây Tạng.

Mỗi cách hiểu đều đề cập đến những thái độ chú ý khác nhau (đôi khi chỉ khác biệt vi tế)—và rất có thể liên quan đến những tương quan não bộ không đồng nhất (disparate brain correlates). Vì vậy, điều cốt yếu là các nhà nghiên cứu phải hiểu được loại chánh niệm nào họ đang thật sự nghiên cứu—hoặc liệu, trên thực tế, một loại thiền cụ thể có thật sự là chánh niệm hay không.

Ý nghĩa của thuật ngữ chánh niệm (mindfulness) trong nghiên cứu khoa học đã có một bước ngoặt kỳ lạ. Một trong những thước đo chánh niệm được sử dụng phổ biến nhất lại không được phát triển dựa trên những gì xảy ra trong quá trình thiền chánh niệm thực tế, mà bằng cách thử nghiệm trên hàng trăm sinh viên đại học với một bảng câu hỏi mà các nhà nghiên cứu nghĩ rằng sẽ nắm bắt được các khía cạnh khác nhau của chánh niệm. Ví dụ, bạn được hỏi liệu những câu phát biểu như thế này có đúng với mình không: "Tôi quan sát cảm xúc của mình mà không bị chúng cuốn đi" hoặc "Tôi thấy khó khăn để duy trì sự tập trung vào những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại."

Bài kiểm tra bao gồm các phẩm chất như không tự phán xét bản thân—ví dụ, khi bạn có một cảm xúc không phù hợp. Thoạt nhìn, điều này có vẻ ổn. Thước đo chánh niệm như vậy nên và thật sự có tương quan với sự tiến bộ của mọi người trong các chương trình huấn luyện như MBSR, và điểm số của bài kiểm tra tương quan với số lượng và chất lượng của việc thực hành chánh niệm.19 Từ quan điểm kỹ thuật, điều đó rất tốt—nó được gọi là "tính hợp lệ cấu trúc"(construct validity) trong ngành đo

lường.

Nhưng khi nhóm của Richie đưa thước đo đó vào một bài kiểm tra kỹ thuật khác, họ đã tìm thấy vấn đề về "tính hợp lệ phân biệt" (discriminant validity), tức là khả năng của một thước đo không chỉ tương quan với những gì nó nên tương quan—như MBSR—mà còn không tương quan với những gì nó không nên tương quan. Trong trường hợp này, bài kiểm tra đó không nên phản ánh sự thay đổi ở những người trong nhóm đối chứng tích cực HEP, vốn được thiết kế có chủ đích là không nhằm mục đích nâng cao chánh niệm dưới bất kỳ hình thức nào.

Nhưng kết quả từ những người tham gia HEP (Health Enhancement Program) lại gần như giống hệt với kết quả từ MBSR—một sự tăng vọt trong chánh niệm theo đánh giá của bài kiểm tra tự báo cáo. Nói một cách chính xác hơn về mặt hình thức, không có bất kỳ bằng chứng nào cho thấy thước đo này có tính hợp lệ phân biệt (discriminant validity). Chà!

Một thước đo tự báo cáo về chánh niệm được sử dụng rộng rãi khác, trong một nghiên cứu, lại cho thấy mối tương quan thuận giữa việc uống rượu vô độ (binge drinking) và chánh niệm—càng uống rượu nhiều, mức độ chánh niệm càng cao. Có vẻ như có điều gì đó sai lệch nghiêm trọng ở đây![20] Và một nghiên cứu nhỏ với mười hai thiền giả lâu năm (trung bình 5.800 giờ thực hành) và mười hai thiền giả chuyên gia hơn (trung bình 11.000 giờ thực hành) cho thấy họ khác biệt so với nhóm không thiền ở hai thước đo chánh niệm bằng bảng câu hỏi rất phổ biến, có lẽ bởi vì họ ý thức rõ hơn về sự xao lãng của tâm trí so với hầu hết mọi người.[21]

Bất kỳ bảng câu hỏi nào yêu cầu mọi người tự báo cáo về bản thân đều có thể dễ bị sai lệch. Một nhà nghiên cứu đã nói thẳng thắn hơn: "Những thứ này có thể bị gian lận." Vì lý do đó, nhóm nghiên cứu của Davidson đã đưa ra một thước đo hành vi mạnh mẽ hơn mà họ tin tưởng: khả năng duy trì sự tập trung khi bạn đếm hơi thở của mình, từng hơi một.

Điều này không đơn giản như nghe có vẻ hợp lý. Trong bài kiểm tra, bạn nhấn phím mũi tên xuống trên bàn phím mỗi khi thở ra. Và để tăng độ khó, cứ đến lần thở ra thứ chín, bạn lại phải nhấn một phím khác, đó là mũi tên phải. Sau đó, bạn bắt đầu đếm hơi thở của mình từ một đến chín lại.22 Điểm mạnh của bài kiểm tra này: sự khác biệt giữa số lần bạn đếm và số hơi thở thực tế mà bạn đã hít vào/thở ra tạo ra một thước đo khách quan ít bị ảnh hưởng bởi thiên vị tâm lý hơn. Khi tâm trí bạn bị xao lãng, độ chính xác khi đếm của bạn sẽ giảm sút. Đúng như dự đoán, các thiền giả chuyên gia thực hiện bài kiểm tra tốt hơn đáng kể so với người không thiền, và điểm số của bài kiểm tra này được cải thiện khi được huấn luyện chánh niệm.23

Tất cả những đánh giá mang tính cảnh báo này—những rắc rối trong các nỗ lực nghiên cứu thiền ban đầu của chúng ta, lợi thế của việc sử dụng nhóm đối chứng tích cực, nhu cầu về sự nghiêm ngặt và chính xác hơn trong việc đo lường tác động của thiền—dường như là một lời mở đầu thích hợp cho việc chúng ta sắp dấn thân vào biển nghiên cứu đang gia tăng về thiền.

Trong việc tóm tắt các kết quả này, chúng tôi đã cố gắng áp dụng các tiêu chuẩn thực nghiệm nghiêm ngặt nhất, điều này cho phép chúng tôi tập trung vào những phát hiện mạnh mẽ nhất. Điều này đồng nghĩa với việc gạt sang một bên phần lớn

các nghiên cứu về thiền—bao gồm cả những kết quả mà các nhà khoa học coi là đáng ngờ, không có kết luận rõ ràng, hoặc bị sai sót theo một cách nào đó.

Như chúng ta đã thấy, các phương pháp nghiên cứu có phần sai sót của chúng tôi trong thời kỳ học cao học ở Harvard đã phản ánh chất lượng chung—hay sự thiếu chất lượng—trong những thập kỷ đầu của nghiên cứu về thiền, những năm 1970 và 1980. Ngày nay, những nỗ lực nghiên cứu ban đầu của chúng tôi sẽ không đáp ứng được tiêu chuẩn của chính chúng tôi để được đưa vào đây. Thật vậy, một tỷ lệ lớn các nghiên cứu về thiền bằng cách này hay cách khác thất bại trong việc đáp ứng tiêu chuẩn vàng về phương pháp nghiên cứu, vốn là điều cần thiết để được công bố trên các tạp chí khoa học hàng đầu, cấp độ "A".

Chắc chắn, qua nhiều năm, mức độ tinh vi của nghiên cứu đã tăng lên khi số lượng các nghiên cứu về thiền đã bùng nổ lên hơn một ngàn nghiên cứu mỗi năm. Làn sóng nghiên cứu khổng lồ (tsunami) này tạo ra một bức tranh mơ hồ, với một mớ kết quả lộn xộn và khó hiểu. Ngoài việc tập trung vào những phát hiện mạnh mẽ nhất, chúng tôi cố gắng làm nổi bật những mô hình có ý nghĩa bên trong sự hỗn loạn đó.

Chúng tôi đã chia khối lượng lớn các phát hiện này theo các thay đổi về đặc tính (trait changes) được mô tả trong văn học kinh điển của nhiều truyền thống tâm linh vĩ đại. Chúng tôi xem những văn bản đó như là việc đưa ra các giả thuyết làm việc (working hypotheses) từ thời cổ đại cho nghiên cứu ngày nay.

Chúng tôi cũng đã liên kết những thay đổi về đặc tính này với các hệ thống não bộ có liên quan, bất cứ khi nào dữ liệu cho phép. Bốn con đường thần kinh chính mà thiền chuyển hóa là:

- Thứ nhất, những con đường dành cho việc phản ứng với các sự kiện gây xáo trộn—căng thẳng và sự phục hồi của chúng ta từ nó (điều mà Dan đã cố gắng ghi lại nhưng không mấy thành công).

- Như chúng ta sẽ thấy, hệ thống não bộ thứ hai, dành cho lòng từ bi và sự đồng cảm, hóa ra lại rất sẵn sàng để được nâng cấp (remarkably ready for an upgrade).

- Thứ ba, mạch thần kinh dành cho sự chú ý—mối quan tâm ban đầu của Richie—cũng cải thiện theo nhiều cách—điều này không có gì ngạc nhiên, vì thiền về cốt lõi là việc tái rèn luyện thói quen tập trung của chúng ta.
- Hệ thống thần kinh thứ tư, dành cho chính cảm giác về bản thân (sense of self) của chúng ta, ít được nhắc đến trong các cuộc thảo luận hiện đại về thiền, mặc dù theo truyền thống, nó là một mục tiêu chính để thay đổi.

Khi những sợi dây thay đổi này được cuộn lại với nhau (kết nối lại với nhau), có hai cách chính mà bất kỳ ai cũng được hưởng lợi từ nỗ lực quán chiếu: có một cơ thể khỏe mạnh và một tâm trí khỏe mạnh. Chúng tôi dành các chương riêng để nghiên cứu về từng khía cạnh này.

Trong quá trình sàng lọc các tác động chính về đặc tính (trait

effects) của thiền, chúng tôi phải đối mặt với một nhiệm vụ khổng lồ (gargantuan task)—một nhiệm vụ mà chúng tôi đã đơn giản hóa bằng cách giới hạn kết luận của mình chỉ ở những nghiên cứu tốt nhất (nghiêm ngặt nhất). Cách tiếp cận chặt chẽ này tương phản với thông lệ quá phổ biến là chấp nhận các phát hiện—và tán dương chúng—chỉ đơn giản vì chúng được công bố trên một tạp chí "đã được bình duyệt"(peer-reviewed). Thứ nhất, bản thân các tạp chí học thuật cũng khác nhau về tiêu chuẩn mà đồng nghiệp sử dụng để xem xét các bài báo; chúng tôi đã ưu tiên các tạp chí cấp độ A (A-level journals), những tạp chí có tiêu chuẩn cao nhất. Thứ hai, chúng tôi đã xem xét cẩn thận các phương pháp được sử dụng, thay vì bỏ qua nhiều hạn chế và thiếu sót trong các nghiên cứu đã công bố này, những điều vốn được liệt kê một cách có trách nhiệm ở cuối các bài báo đó.

Để bắt đầu, nhóm nghiên cứu của Richie đã thu thập một bộ sưu tập toàn diện cho một chủ đề cụ thể, chẳng hạn như lòng từ bi (compassion), từ tất cả các bài báo tạp chí đã xuất bản về tác động của thiền. Sau đó, họ đã sàng lọc (winnowed them) để chọn ra những bài báo đáp ứng tiêu chuẩn cao nhất về thiết kế thực nghiệm.

Ví dụ, trong số 231 báo cáo ban đầu về việc nuôi dưỡng lòng từ bi (loving-kindness) hoặc lòng trắc ẩn, chỉ 37 báo cáo đáp ứng các tiêu chuẩn thiết kế hàng đầu. Và khi Richie xem xét chúng qua lăng kính của độ vững chắc của thiết kế và tầm quan trọng, loại bỏ sự trùng lặp, và tinh lọc chúng, sự xem xét kỹ lưỡng này đã làm giảm con số đó xuống chỉ còn khoảng 8 nghiên cứu, những phát hiện mà chúng tôi sẽ thảo luận trong chương sáu, "Sẵn sàng cho tình yêu" (Primed for Love), cùng với một vài

nghiên cứu khác đặt ra những vấn đề thuyết phục.

Các đồng nghiệp khoa học của chúng tôi có thể mong đợi một bản thống kê chi tiết hơn nhiều—được rồi, ám ảnh (obsessive)—về tất cả các nghiên cứu liên quan, nhưng đó không phải là chương trình nghị sự của chúng tôi ở đây. Tuy nhiên, chúng tôi nên bày tỏ sự cảm kích sâu sắc đối với nhiều nỗ lực nghiên cứu mà chúng tôi đã không đưa vào, những nghiên cứu có phát hiện đồng tình với lời giải thích của chúng tôi (hoặc không đồng tình, hoặc thêm một góc nhìn mới), một số là xuất sắc và một số thì không.

Nhưng hãy giữ mọi thứ đơn giản./

CHƯƠNG 5. MỘT TÂM TRÍ KHÔNG XAO ĐỘNG

Mọi việc anh em làm, dù lớn hay nhỏ, chỉ chiếm một phần tám của vấn đề," một tu sĩ Kitô giáo thế kỷ thứ sáu đã khuyên nhủ các bạn đồng tu khổ hạnh (xả ly) của mình, "còn việc giữ cho trạng thái nội tâm của mình không bị xáo trộn, ngay cả khi vì thế mà không hoàn thành được công việc, mới là bảy phần tám còn lại."1

Một tâm trí không xao động là mục tiêu nổi bật của các con đường thiền định trong tất cả những truyền thống tâm linh lớn. Thomas Merton, một tu sĩ chiêm niệm dòng Trappist, đã viết phiên bản riêng của mình về một bài thơ ca ngợi chính phẩm chất ấy, được lấy từ những thư tịch cổ xưa của Lão giáo. Ông kể về một người thợ thủ công có thể vẽ những vòng tròn hoàn hảo mà không cần dùng đến compa, và tâm trí của người ấy thì "tự do và không vướng bận."2

Một tâm trí không lo âu đối lập với những nỗi bất an mà cuộc sống mang lại cho chúng ta: lo lắng về tiền bạc, làm việc quá sức, vấn đề gia đình, rắc rối về sức khỏe. Trong tự nhiên, những đợt căng thẳng như khi chạm trán kẻ săn mồi chỉ mang tính tạm thời, giúp cơ thể có thời gian hồi phục. Trong cuộc sống hiện đại, các tác nhân gây căng thẳng chủ yếu mang tính tâm lý chứ không phải sinh học, và có thể kéo dài liên tục (dù chỉ tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta), như một ông sếp đáng sợ hay những trục trặc trong gia đình. Những tác nhân căng thẳng như vậy kích hoạt chính những phản ứng sinh học cổ xưa ấy. Nếu

các phản ứng căng thẳng này kéo dài trong thời gian dài, chúng có thể khiến chúng ta mắc bệnh.

Sự dễ tổn thương của chúng ta trước các bệnh trở nên trầm trọng hơn do căng thẳng như tiểu đường hay tăng huyết áp phản ánh mặt trái trong thiết kế của bộ não. Mặt tích cực lại thể hiện những kỳ công của vỏ não người, thứ đã xây dựng nên các nền văn minh (và cả chiếc máy tính đang được dùng để viết những dòng này). Tuy nhiên, trung tâm điều hành của não bộ, nằm phía sau trán trong vùng vỏ não trước trán, vừa mang đến cho chúng ta một lợi thế độc nhất vô nhị so với mọi loài động vật khác, vừa tạo ra một nghịch lý bất lợi: khả năng dự đoán tương lai — và lo lắng về nó — cũng như khả năng nghĩ về quá khứ — và hối tiếc.

Như Epictetus, một triết gia Hy Lạp, đã nói từ nhiều thế kỷ trước: không phải những điều xảy đến với chúng ta làm ta khổ sở, mà chính là cách chúng ta nhìn nhận những điều đó. Một cảm nhận hiện đại hơn đến từ nhà thơ Charles Bukowski: không phải những chuyện lớn khiến chúng ta phát điên, mà là "sợi dây giày đứt đúng lúc không còn chút thời gian nào."

Khoa học cho thấy rằng càng cảm nhận nhiều những phiền toái như vậy trong cuộc sống, thì mức độ các hormone gây căng thẳng như cortisol trong cơ thể chúng ta càng cao. Điều này khá đáng lo ngại: cortisol, nếu tăng cao kéo dài, sẽ gây ra những tác động có hại, chẳng hạn như làm tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch.3 Liệu thiền định có thể giúp ích không?

TỪ MẶT SAU MỘT PHONG BÌ

Chúng tôi lần đầu quen biết Jon Kabat-Zinn vào những năm còn ở Harvard, khi ông vừa hoàn thành bằng tiến sĩ sinh học phân tử tại MIT và đang tìm hiểu về thiền định cũng như yoga. Jon là học trò của thiền sư Thiền tông Hàn Quốc Seung Sahn, người có một trung tâm thiền trong cùng khu phố ở Cambridge nơi Dan sinh sống. Và không xa đó, trong căn hộ tầng hai của Richie gần Quảng trường Harvard, Jon đã hướng dẫn Richie

những bài học đầu tiên về thiền và yoga, chỉ ít lâu trước chuyến đi của Richie tới Ấn Độ.

Là một nhà khoa học có cùng tư tưởng và cũng thực hành thiền định, Jon đã gia nhập đội ngũ của chúng tôi khi chúng tôi nghiên cứu về Swami X tại Trường Y khoa thuộc Đại học Harvard. Jon vừa nhận được một học bổng nghiên cứu về giải phẫu học và sinh học tế bào tại Trường Y khoa thuộc Đại học Massachusetts mới mở ở Worcester, cách Cambridge một giờ lái xe. Giải phẫu học chính là điều khiến anh ấy hứng thú nhất — Jon vốn đã bắt đầu giảng dạy các lớp yoga tại Cambridge.

Vào những ngày đó, Jon thường tham gia các khóa tu tại Hiệp hội Thiền Minh sát (IMS) mới được thành lập khi đó ở Barre, cũng cách Boston khoảng một giờ lái xe và không xa Worcester là bao. Năm 1974, vài năm trước khi IMS ra đời, Jon đã dành hai tuần vào một đầu tháng Tư giá rét trong một khu trại của Hội Nữ Hướng đạo không có lò sưởi ở vùng Berkshires, nơi được thuê lại để tổ chức một khóa tu Vipassana. Giáo thọ của khóa tu, Robert Hover, được ủy quyền giảng dạy bởi bậc thầy người Miến Điện U Ba Khin — người mà nếu bạn còn nhớ, cũng chính là thầy của S. N. Goenka, người tổ chức các khóa tu mà Dan và Richie đã tham dự tại Ấn Độ.

Giống như Goenka, các phương pháp chính mà Hover giảng dạy ban đầu là tập trung vào hơi thở để xây dựng định lực trong ba ngày đầu của khóa tu, và sau đó là quan sát hay quét các cảm thọ trên cơ thể một cách hệ thống và rất chậm rãi, từ đỉnh đầu đến ngón chân, lặp đi lặp lại trong bảy ngày tiếp theo. Trong quá trình quét, bạn chỉ tập trung vào những cảm thọ thuần túy trên thân thể — đây là tiêu chuẩn trong dòng truyền thừa thiền định đó.

Hướng dẫn của Hover bao gồm nhiều thời thiền kéo dài hai giờ đồng hồ, trong đó học viên phát nguyện không thực hiện bất kỳ một chuyển động tự ý nào — dài gấp đôi so với các thời thiền trong khóa tu của Goenka. Jon chia sẻ rằng những thời

thiền bất động này đã tạo ra một mức độ đau đớn mà anh chưa từng trải qua trong đời. Nhưng khi ông ngồi xuyên qua nỗi đau không thể chịu đựng nổi đó và quét cơ thể để tập trung vào trải nghiệm của mình, nỗi đau đã tan biến thành những cảm thọ thuần túy.

Trong khóa tu này, Jon đã có một sự thấu hiểu sâu sắc mà ông đã nhanh chóng ghi lại lên mặt sau của một chiếc phong bì, rằng có thể có một cách nào đó để chia sẻ những lợi ích của việc thực hành thiền định với các bệnh nhân y khoa, đặc biệt là những người đang phải chịu đựng những cơn đau mãn tính — loại đau đớn không hề biến mất chỉ bằng cách thay đổi tư thế hay ngừng thiền. Kết hợp với một tầm nhìn bất chợt đến với ông vài năm sau đó trong một khóa tu tại IMS, điều đã giúp kết nối những phần rời rạc trong lịch sử thực hành của chính mình thành một hình thái mà bất kỳ ai cũng có thể tiếp cận được, chương trình mà nay được cả thế giới biết đến với cái tên Giảm căng thẳng dựa trên Chánh niệm (MBSR) đã chính thức ra đời vào tháng 9 năm 1979 tại Trung tâm Y tế thuộc Đại học Massachusetts.4

Trong tầm nhìn của mình, ông nhận ra rằng các phòng khám đau nhức luôn chật kín những người đang chịu đựng các triệu chứng đau đớn dữ dội và họ không có cách nào thoát khỏi nỗi đau đó trừ khi sử dụng các loại thuốc giảm đau gây nghiện có tác dụng phụ làm suy nhược cơ thể. Ông thấy rằng kỹ thuật quét cơ thể và các phương pháp thực hành chánh niệm khác có thể giúp những bệnh nhân này tách rời phần nhận thức và cảm xúc trong trải nghiệm đau của họ ra khỏi cảm thọ thuần túy. Chính sự chuyển dịch trong nhận thức này tự thân nó đã có thể mang lại một sự nhẹ nhõm đáng kể.

Nhưng hầu hết những bệnh nhân này—một nhóm người ngẫu nhiên thuộc tầng lớp lao động ở vùng Worcester—không thể ngồi yên trong thời gian dài như những người hành thiền chuyên tâm mà Hover từng dạy. Vì vậy, Jon đã điều chỉnh một phương pháp từ khóa đào tạo yoga của mình: bài thiền "quét cơ thể"

(body scan) ở tư thế nằm. Tương tự như cách tiếp cận của Hover, phương pháp này giúp bạn kết nối và sau đó đi qua các vùng trọng yếu trên cơ thể theo một trình tự hệ thống, bắt đầu từ các ngón chân trái và kết thúc ở đỉnh đầu. Điểm mấu chốt là: chúng ta hoàn toàn có thể ghi nhận, sau đó tìm hiểu và thay đổi mối quan hệ của bản thân với bất kỳ cảm giác nào đang diễn ra tại một vị trí cụ thể trên cơ thể, ngay cả khi đó là những cảm giác cực kỳ khó chịu.

Vận dụng kiến thức từ cả nền tảng Thiền tông (Zen) và thiền quán (Vipassana), Jon đã bổ sung thêm bài thiền tọa (thiền ngồi). Trong đó, người tập sẽ chú tâm kỹ lưỡng vào hơi thở của mình, buông bỏ những suy nghĩ hay cảm giác nảy sinh—chỉ đơn thuần là nhận biết về chính sự chú tâm đó. Ban đầu, đối tượng của sự chú tâm là hơi thở, sau đó mở rộng sang các đối tượng khác như âm thanh, suy nghĩ, cảm xúc, và dĩ nhiên là tất cả các loại cảm giác trên cơ thể. Ngoài ra, học hỏi thêm từ Zen và Vipassana, ông cũng đưa vào các thực hành như đi bộ chánh niệm (thiền hành), ăn uống chánh niệm, và một sự tỉnh thức tổng quát đối với mọi hoạt động trong cuộc sống, bao gồm cả các mối quan hệ cá nhân.

Chúng tôi rất vui mừng khi Jon đã dẫn chứng nghiên cứu của chúng tôi tại Harvard như một minh chứng (vốn khá hiếm hoi vào thời điểm đó) cho thấy rằng: các phương pháp được trích xuất từ các con đường tu tập, khi được chuyển đổi sang những hình thức mới mà không cần bối cảnh tâm linh, vẫn có thể mang lại lợi ích trong thế giới hiện đại. Ngày nay, những minh chứng đó đã trở nên vô cùng phong phú; MBSR (Chương trình Giảm căng thẳng dựa trên Chánh niệm) đã vươn lên trở thành một trong những phương pháp hành thiền được giới khoa học nghiên cứu kỹ lưỡng nhất. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) có lẽ là hình thức chánh niệm được thực hành rộng rãi nhất ở bất cứ đâu, được giảng dạy trên khắp thế giới tại các bệnh viện, phòng khám, trường học và thậm chí cả trong các doanh nghiệp. Một trong nhiều lợi ích nổi bật mà MBSR mang lại là: tăng cường khả năng xử lý căng thẳng của con người.

Trong một nghiên cứu sớm về tác động của MBSR đối với phản ứng căng thẳng, Philippe Goldin (một người từng tham gia hội nghị SRI) và người hướng dẫn của ông tại Đại học Stanford, James Gross, đã nghiên cứu một nhóm nhỏ các bệnh nhân mắc chứng rối loạn lo âu xã hội vừa trải qua chương trình MBSR 8 tuần tiêu chuẩn.6 Trước và sau đợt huấn luyện, họ được đưa vào máy quét fMRI (Máy quét cộng hưởng từ chức năng) đồng thời được cho tiếp xúc với các tác nhân gây căng thẳng—đó là những câu nói được trích dẫn từ chính những câu chuyện về sự "sụp đổ" tâm lý khi giao tiếp xã hội và những suy nghĩ của họ trong những lúc đó—ví dụ như: "Tôi là kẻ kém cỏi," hoặc "Tôi xấu hổ vì sự nhút nhát của mình."

Khi những suy nghĩ gây căng thẳng này xuất hiện, các bệnh nhân được yêu cầu sử dụng một trong hai trạng thái chú ý khác nhau: hoặc là tỉnh giác chánh niệm vào hơi thở, hoặc là gây xao nhãng bằng cách làm toán nhẩm. Kết quả là chỉ có phương pháp chánh niệm hơi thở mới vừa làm giảm hoạt động ở hạch hạnh nhân (amygdala)—chủ yếu thông qua việc phục hồi nhanh hơn—vừa tăng cường hoạt động trong các mạng lưới chú ý của não bộ, đồng thời các bệnh nhân cũng báo cáo rằng mức độ phản ứng với căng thẳng của họ đã giảm đi. Mô hình lợi ích tương tự cũng xuất hiện khi so sánh những bệnh nhân đã tập MBSR với những người chỉ tập thể dục nhịp điệu (aerobics).7

Đó chỉ là một trong hàng trăm nghiên cứu đã được thực hiện về MBSR, hé lộ vô vàn những lợi ích to lớn mà chúng ta sẽ cùng tìm hiểu xuyên suốt cuốn sách này. Tuy nhiên, điều tương tự cũng có thể nói về "người anh em họ" gần gũi của MBSR, đó chính là bản thân khái niệm chánh niệm (mindfulness).

SỰ CHÚ TÂM CHÁNH NIỆM

Khi chúng tôi bắt đầu tham gia vào các cuộc đối thoại giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và các nhà khoa học tại Viện Tâm thức và Đời sống (Mind and Life Institute), chúng tôi đã bị ấn tượng bởi

sự chính xác mà một trong những thông dịch viên của ngài, Alan Wallace, có thể dùng để đối chiếu các thuật ngữ khoa học với những ý nghĩa tương đương trong tiếng Tây Tạng—một ngôn ngữ vốn thiếu vắng các thuật ngữ kỹ thuật như vậy. Hóa ra, Alan sở hữu bằng Tiến sĩ nghiên cứu tôn giáo tại Đại học Stanford, có sự am hiểu sâu rộng về vật lý lượng tử và đã trải qua quá trình đào tạo triết học nghiêm ngặt, một phần nhờ quãng thời gian làm tu sĩ Phật giáo Tây Tạng trong nhiều năm.

Dựa trên nền tảng chuyên môn về thiền định của mình, Alan đã phát triển một chương trình độc đáo nhằm trích xuất từ bối cảnh Tây Tạng một phương pháp thực hành thiền mà bất kỳ ai cũng có thể tiếp cận, được ông gọi là Huấn luyện Chú tâm Chánh niệm (Mindful Attention Training). Chương trình này bắt đầu bằng việc tập trung hoàn toàn vào hơi thở, sau đó tinh lọc sự chú tâm một cách tiến triển để quan sát dòng chảy tự nhiên của tâm thức, và cuối cùng là an trụ trong sự tỉnh thức tinh tế về chính sự tỉnh thức đó.8

Trong một nghiên cứu tại Đại học Emory, những người chưa từng hành thiền trước đó đã được phân bổ ngẫu nhiên để thực hành chương trình Huấn luyện Chú tâm Chánh niệm hoặc thiền tâm từ (compassion meditation). Nhóm thứ ba, đóng vai trò là nhóm kiểm chứng hoạt động, đã tham gia vào một chuỗi các buổi thảo luận về sức khỏe.9

Các tình nguyện viên được quét não trước và sau khi trải qua tám tuần huấn luyện. Trong khi nằm trong máy quét, họ được xem một bộ hình ảnh—vốn là tiêu chuẩn trong các nghiên cứu về cảm xúc—bao gồm một vài hình ảnh gây khó chịu, chẳng hạn như một nạn nhân bị bỏng. Nhóm thực hành Chú tâm Chánh niệm cho thấy hoạt động của hạch hạnh nhân đã giảm đi khi phản ứng với những bức ảnh gây xao động đó. Trong nghiên cứu này, những thay đổi trong chức năng của hạch hạnh nhân xảy ra ngay cả ở trạng thái nghỉ ngơi bình thường (trạng thái nền), gợi mở về những hạt giống của một hiệu ứng mang tính bản tính.

Một vài lời về hạch hạnh nhân (amygdala), bộ phận đóng vai trò đặc quyền như một "radar" dò tìm mối đe dọa của não bộ: nó tiếp nhận thông tin tức thì từ các giác quan, sau đó quét các dữ liệu này để xác định xem đó là sự an toàn hay nguy hiểm. Nếu nhận thấy một mối đe dọa, hệ thống mạch điện của hạch hạnh nhân sẽ kích hoạt phản ứng "đóng băng - chiến đấu - hoặc tháo chạy" (freeze-fight-or-flight) của não, tạo ra một dòng chảy các hormone như cortisol và adrenaline để huy động cơ thể hành động. Hạch hạnh nhân cũng phản ứng với bất kỳ điều gì quan trọng cần phải chú ý, bất kể chúng ta thích hay ghét điều đó.

Những giọt mồ hôi mà Dan đo lường trong nghiên cứu của mình là những chỉ số gián tiếp cho thấy phản ứng do hạch hạnh nhân điều khiển này. Thực chất, Dan đã cố gắng làm sáng tỏ một sự thay đổi trong chức năng của hạch hạnh nhân—khả năng phục hồi nhanh hơn sau trạng thái bị kích thích—nhưng vào lúc đó, ông lại phải sử dụng một thước đo cực kỳ gián tiếp là phản ứng đổ mồ hôi. Đó là câu chuyện của những ngày xa xưa, rất lâu trước khi các loại máy quét có khả năng theo dõi trực tiếp hoạt động của các vùng não bộ được phát minh.

Hạch hạnh nhân kết nối mạnh mẽ với các mạch não bộ chịu trách nhiệm cho cả việc tập trung sự chú ý lẫn các phản ứng cảm xúc mãnh liệt. Vai trò kép này giải thích tại sao khi bị lo âu bủa vây, chúng ta cũng rất dễ bị xao nhãng, đặc biệt là bởi bất cứ điều gì đang làm chúng ta lo lắng. Với tư cách là "radar" dò tìm mối đe dọa của não bộ, hạch hạnh nhân "đóng đinh" sự chú ý của chúng ta vào những gì nó cho là phiền toái. Vì vậy, khi điều gì đó làm ta lo âu hoặc khó chịu, tâm trí ta cứ lảng vảng lặp đi lặp lại về điều đó, thậm chí đến mức ám ảnh—giống như những người xem đoạn phim về tai nạn trong xưởng khi họ nhìn thấy ngón tay cái của nhân vật Al tiến gần sát lưỡi cưa nguy hiểm kia.

Cùng thời điểm với những phát hiện của Alan về việc chánh niệm làm dịu hạch hạnh nhân, các nhà nghiên cứu khác đã mời

những tình nguyện viên chưa từng hành thiền trước đó thực hành chánh niệm chỉ 20 phút mỗi ngày trong vòng một tuần, và sau đó tiến hành quét fMRI. Trong quá trình quét não, họ được xem một loạt các hình ảnh trải dài từ những nạn nhân bị bỏng thảm khốc cho đến những chú thỏ dễ thương. Họ quan sát những hình ảnh này ở trạng thái tâm trí bình thường hằng ngày, và sau đó quan sát trong khi đang thực hành chánh niệm.

Trong khi duy trì sự chú tâm chánh niệm, phản ứng của hạch hạnh nhân ở những người này thấp hơn đáng kể (so với những người không hành thiền) đối với tất cả các loại hình ảnh. Điều đáng nói là dấu hiệu cho thấy sự ít bị xao động này thể hiện rõ rệt nhất ở hạch hạnh nhân bên bán cầu não phải (chúng ta có hạch hạnh nhân ở cả hai bên trái và phải), nơi thường có phản ứng mạnh mẽ hơn đối với những thứ làm chúng ta khó chịu so với hạch bên trái.

Trong nghiên cứu thứ hai này, sự giảm bớt phản ứng của hạch hạnh nhân chỉ được tìm thấy trong lúc thực hành chú tâm chánh niệm chứ không phải trong trạng thái nhận thức thông thường; điều này cho thấy đây là một hiệu ứng trạng thái (state effect), chứ không phải một bản tính đã thay đổi (altered trait). Hãy nhớ rằng, một sự thay đổi về bản tính phải được thể hiện ở trạng thái "trước khi thực hành" (trạng thái tự nhiên hằng ngày), chứ không phải chỉ ở trạng thái "sau khi đã bắt đầu tập".

ĐAU ĐỚN NẰM Ở NÃO BỘ

Nếu bạn ngắt thật mạnh vào mu bàn tay mình, các hệ thống não bộ khác nhau sẽ lập tức huy động: một số chịu trách nhiệm cho cảm giác đau thuần túy và một số khác chịu trách nhiệm cho sự chán ghét của chúng ta đối với cơn đau đó. Bộ não thống nhất chúng lại thành một tiếng "Á!" tức thì từ tận ruột gan.

Nhưng sự thống nhất đó sẽ tan rã khi chúng ta thực hành chánh niệm trên cơ thể, dành nhiều giờ đồng hồ để quan sát các cảm giác thân thể một cách cực kỳ chi tiết. Khi chúng ta duy trì

sự tập trung này, nhận thức của chúng ta bắt đầu biến đổi.

Cái từng là một cú ngắt đau đớn giờ đây chuyển hóa, tách rời thành các thành phần cấu tạo nên nó: cường độ của cú ngắt và cảm giác đau vật lý, và sắc thái cảm xúc—đó là việc chúng ta không muốn cơn đau này, chúng ta khao khát cơn đau phải chấm dứt ngay lập tức.

Nhưng nếu chúng ta kiên trì quan sát bằng sự thẩm thấu chánh niệm, cú ngắt đó sẽ trở thành một trải nghiệm để ta tháo gỡ với sự quan tâm, thậm chí là với sự bình thản (equanimity). Chúng ta có thể thấy sự chán ghét trong mình tan biến đi, và "cơn đau" bắt đầu phân rã thành những sắc thái tinh tế hơn: sự nhức nhối, hơi nóng, hoặc cường độ mạnh nhẹ.

Hãy tưởng tượng lúc này bạn nghe thấy một tiếng ù nhẹ khi một bình nước năm gallon bắt đầu sôi, gửi một dòng chất lỏng đi qua ống cao su mỏng dẫn đến một tấm kim loại vuông hai inch đang được buộc chặt vào cổ tay bạn. Tấm kim loại nóng dần lên, ban đầu thì khá dễ chịu. Nhưng cảm giác dễ chịu đó nhanh chóng chuyển sang đau đớn, khi nhiệt độ nước tăng vọt thêm vài độ chỉ trong vòng vài giây. Cuối cùng, bạn không thể chịu đựng thêm được nữa—nếu đây là một chiếc bếp nóng mà bạn chạm phải, bạn sẽ rụt tay lại ngay lập tức. Nhưng bạn không thể tháo tấm kim loại đó ra. Bạn cảm nhận cái nóng gần như xé da thịt trong suốt mười giây đồng hồ, và chắc chắn rằng mình đang bị bỏng.

Nhưng bạn không hề bị bỏng; làn da của bạn vẫn hoàn toàn ổn. Bạn chỉ vừa chạm đến ngưỡng chịu đựng đau đớn cao nhất của mình, và đó chính xác là những gì thiết bị này—máy kích thích nhiệt Medoc—được thiết kế để dò tìm. Thường được các bác sĩ thần kinh sử dụng để đánh giá các tình trạng như bệnh lý thần kinh ngoại biên (những dấu hiệu cho thấy sự suy giảm của hệ thần kinh trung ương), máy kích thích nhiệt này có các thiết bị an toàn tích hợp để da của người tham gia không bị bỏng, ngay cả khi nó định chuẩn một cách chính xác ngưỡng đau tối

đa của họ. Thực tế, ngưỡng đau của con người thấp hơn rất nhiều so với mức nhiệt độ cao có thể gây bỏng. Đó là lý do tại sao máy Medoc đã được sử dụng với các tình nguyện viên thử nghiệm để xác định xem thiền định thay đổi nhận thức của chúng ta về nỗi đau như thế nào.

Trong số các thành phần chính của nỗi đau, có những cảm giác thuần túy về sinh lý, chẳng hạn như cảm giác bỏng rát, và những phản ứng tâm lý của chúng ta đối với những cảm giác đó.11 Theo lý thuyết, thiền định có thể làm dịu đi phản ứng cảm xúc của chúng ta đối với nỗi đau, và từ đó giúp các cảm giác nóng rát trở nên dễ chịu đựng hơn.

Trong Thiền tông chẳng hạn, những người thực hành học cách tạm dừng các phản ứng tâm lý và việc phân loại bất cứ điều gì nảy sinh trong tâm trí hay xung quanh họ; trạng thái tinh thần này dần dần lan tỏa vào đời sống thường nhật.12 Như Ruth Sasaki, một thiền sư, đã nhận định: “Người thực hành tọa thiền dày dạn kinh nghiệm không phụ thuộc vào việc ngồi yên tĩnh,” và bà nói thêm, “Các trạng thái ý thức mà ban đầu chỉ đạt được trong thiền đường sẽ dần trở nên liên tục trong bất kỳ và mọi hoạt động.”13

Những người hành thiền lâu năm khi được quét não (và được yêu cầu "không thiền") đã chịu đựng được thiết bị kích thích nhiệt.14 Mặc dù chúng ta đã lưu ý các lý do cần có một nhóm đối chứng hoạt động (active control group), nhưng nghiên cứu này lại không có. Tuy nhiên, điều đó ít gây vấn đề hơn ở đây nhờ vào việc chẩn đoán hình ảnh não bộ. Nếu các kết quả đo lường chỉ dựa trên báo cáo tự thân (thứ dễ bị dao động nhất bởi kỳ vọng) hay thậm chí là hành vi được quan sát bởi người khác (ít bị ảnh hưởng bởi định kiến hơn một chút), thì một nhóm đối chứng hoạt động đóng vai trò rất quan trọng. Nhưng khi nói đến hoạt động não bộ, con người không hề biết điều gì đang diễn ra bên trong, vì vậy nhóm đối chứng hoạt động trở nên ít quan trọng hơn.

Những người dày dạn kinh nghiệm nhất trong số các môn sinh Thiền tông không chỉ có khả năng chịu đau tốt hơn nhóm đối chứng, mà họ còn biểu hiện rất ít hoạt động tại các vùng não bộ về điều hành, đánh giá và cảm xúc trong khi chịu đau — vốn là những vùng thường bùng phát hoạt động mạnh mẽ khi chúng ta chịu áp lực lớn như vậy. Một điểm đáng chú ý là não bộ của họ dường như đã ngắt kết nối thông thường giữa các mạch trung tâm điều hành nơi chúng ta đánh giá ("Cái này đau quá!") và các mạch cảm nhận nỗi đau thể chất ("Cái này đang bỏng rát").

Nói tóm lại, các hành giả Thiền dường như phản ứng với nỗi đau như thể đó là một cảm giác trung tính hơn. Theo ngôn ngữ chuyên môn, não bộ của họ cho thấy một sự "ngắt kết nối về chức năng" (functional decoupling) giữa các vùng não cao tầng và thấp tầng chuyên ghi nhận cơn đau — trong khi các mạch cảm giác vẫn cảm nhận được nỗi đau, thì suy nghĩ và cảm xúc của họ lại không phản ứng với nó. Điều này đưa ra một góc nhìn mới lạ cho một chiến lược đôi khi được sử dụng trong liệu pháp nhận thức: đó là sự tái đánh giá (reappraisal) những căng thẳng nghiêm trọng — tức là suy nghĩ về nó theo một cách ít đe dọa hơn — điều này có thể làm giảm mức độ nghiêm trọng mang tính chủ quan cũng như phản ứng của não bộ. Tuy nhiên, ở đây, những người hành thiền dường như áp dụng một chiến lược thần kinh "không đánh giá" (no-appraisal) — hoàn toàn nhất quán với chính trạng thái tâm trí của tọa thiền.

Khi đọc kỹ bài báo này, ta nhận thấy một đề cập lướt qua về một hiệu ứng tính cách (trait effect) đáng kể, nằm ở sự khác biệt giữa những người hành thiền và nhóm đối chứng. Trong lần đo lường cơ sở ban đầu, nhiệt độ được tăng dần theo các nấc thang nhỏ để hiệu chuẩn chính xác ngưỡng chịu đau tối đa của mỗi người. Ngưỡng chịu đau của những người thực hành Thiền cao hơn 2 độ C (tương đương 5,6 độ F) so với những người không hành thiền.

Con số này nghe có vẻ không nhiều, nhưng do cách chúng ta trải nghiệm nỗi đau từ nhiệt, những thay đổi nhỏ về nhiệt độ

cũng có thể tạo ra tác động cực kỳ mạnh mẽ, cả về mặt cảm nhận chủ quan lẫn cách não bộ phản ứng. Mặc dù sự khác biệt 2 độ C đó dường như không đáng kể, nhưng trong thế giới của những trải nghiệm đau đớn, đó là một khoảng cách khổng lồ.

Các nhà nghiên cứu, một cách thỏa đáng, luôn hoài nghi về những phát hiện mang tính đặc điểm (traitlike) như vậy, bởi lẽ sự "tự lựa chọn" (self-selection) — tức là ai chọn kiên trì với thiền định và ai bỏ cuộc giữa chừng — cũng có thể là lý do giải thích cho những dữ liệu đó; có lẽ những người chọn hành thiền trong nhiều năm trời vốn dĩ đã có những khác biệt sẵn có mà chúng ta lầm tưởng là hiệu ứng tính cách do thiền tạo ra. Câu châm ngôn "Tương quan không đồng nghĩa với hệ quả" (Correlation does not mean causation) hoàn toàn áp dụng đúng trong trường hợp này.

Nhưng nếu một đặc điểm có thể được hiểu là hiệu ứng lâu dài của việc thực hành, thì điều đó lại đưa ra một cách giải thích thay thế. Và khi các nhóm nghiên cứu khác nhau cùng đưa ra những phát hiện tương tự về các đặc điểm này, những kết quả hội tụ đó buộc chúng ta phải xem xét kết quả một cách nghiêm túc hơn.

Hãy đối chiếu khả năng phục hồi sau phản ứng căng thẳng của những người hành Thiền với tình trạng "kiệt sức" (burnout) — trạng thái kiệt quệ và tuyệt vọng nảy sinh từ nhiều năm chịu đựng những áp lực liên tục, không ngừng nghỉ, chẳng hạn như từ những công việc đòi hỏi quá mức. Tình trạng kiệt sức đã trở nên lan rộng trong các ngành nghề chăm sóc sức khỏe như y tá và bác sĩ, cũng như những người đang chăm sóc người thân mắc các bệnh như Alzheimer tại nhà. Và tất nhiên, bất kỳ ai cũng có thể cảm thấy kiệt sức khi phải đối mặt với những lời quát tháo của những khách hàng thô lỗ hoặc những thời hạn công việc (deadlines) dồn dập không thể thương lượng, giống như nhịp độ hối hả của một doanh nghiệp khởi nghiệp.

Có vẻ như sự căng thẳng liên tục như vậy đã "nhào nặn" bộ

não theo chiều hướng xấu đi. Kết quả quét não của những người trong nhiều năm phải đối mặt với công việc đòi hỏi tới 70 giờ mỗi tuần đã tiết lộ rằng hạch hạnh nhân (amygdala) bị phình to, đồng thời các kết nối giữa các vùng trong vỏ não trước trán — nơi có chức năng xoa dịu hạch hạnh nhân trong những khoảnh khắc bất ổn — bị suy yếu. Và khi những nhân viên đang bị căng thẳng tột độ này được yêu cầu giảm bớt phản ứng cảm xúc của mình trước những hình ảnh gây khó chịu, họ đã không thể làm được — về mặt chuyên môn, đây gọi là một sự thất bại trong việc "điều chỉnh giảm" (down-regulation).

Giống như những người phải chịu đựng hội chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD), những nạn nhân của tình trạng kiệt sức (burnout) không còn khả năng ngăn chặn phản ứng căng thẳng của não bộ mình nữa — và do đó, họ không bao giờ có được "liều thuốc chữa lành" từ thời gian phục hồi.

Có những kết quả đầy hứa hẹn gián tiếp ủng hộ vai trò của thiền định đối với khả năng phục hồi (nghịch cảnh). Một sự hợp tác giữa phòng thí nghiệm của Richie và nhóm nghiên cứu do Carol Ryff điều hành đã quan sát một nhóm nhỏ những người tham gia trong một nghiên cứu quốc gia lớn, đa địa điểm về độ tuổi trung niên tại Hoa Kỳ. Họ phát hiện ra rằng một người có ý nghĩa mục đích sống càng mạnh mẽ, thì họ phục hồi sau tác nhân gây căng thẳng trong phòng thí nghiệm càng nhanh chóng.16

Việc có được ý nghĩa và mục đích sống có thể giúp con người đối mặt với những thử thách trong cuộc sống tốt hơn, bằng cách nhìn nhận chúng theo những cách cho phép họ phục hồi nhanh chóng hơn. Và như chúng ta đã thấy ở chương ba, thiền định dường như giúp nâng cao chỉ số hạnh phúc (well-being) theo thang đo của Ryff, bao gồm cả ý thức về mục đích của một người. Vậy đâu là bằng chứng trực tiếp cho thấy thiền định có thể giúp chúng ta đối mặt với những bất ổn và thử thách một cách điềm tĩnh hơn?

VƯỢT XA SỰ TƯƠNG QUAN

Vào năm 1975, khi Dan giảng dạy khóa học về tâm lý học ý thức tại Harvard, Richie — lúc đó đang là sinh viên năm cuối cao học — như đã đề cập, đảm nhiệm vai trò trợ giảng. Trong số những sinh viên mà Richie gặp gỡ hàng tuần có Cliff Saron, khi đó là sinh viên năm cuối tại Harvard. Cliff có năng khiếu thiên bẩm về khía cạnh kỹ thuật trong nghiên cứu, bao gồm cả mảng điện tử (có lẽ là thừa hưởng từ cha mình, Bob Saron, người từng quản lý thiết bị âm thanh tại NBC). Sự tinh thông của Cliff đã sớm giúp anh trở thành đồng tác giả trong các bài báo nghiên cứu cùng với Richie.

Và khi Richie nhận vị trí giảng dạy đầu tiên tại Đại học Bang New York ở Purchase, ông đã đưa Cliff theo cùng để quản lý phòng thí nghiệm. Sau một thời gian làm việc tại đó — và đứng tên đồng tác giả một loạt các bài báo khoa học với Richie — Cliff đã lấy bằng Tiến sĩ chuyên ngành thần kinh học tại Đại học Y khoa Albert Einstein. Hiện nay, ông đang điều hành một phòng thí nghiệm tại Trung tâm Tâm trí và Não bộ (Center for Mind and Brain) thuộc Đại học California tại Davis, và thường xuyên tham gia giảng dạy tại Viện Nghiên cứu Mùa hè Tâm trí và Đời sống (Mind and Life Summer Research Institute).

Khả năng nhận định nhạy bén của Cliff về các vấn đề phương pháp luận chắc chắn đã giúp ông thiết kế và thực hiện một nghiên cứu quan trọng — một trong số ít các nghiên cứu dọc (longitudinal studies) về thiền định cho đến nay.17 Với sự dẫn dắt của Alan Wallace trong vai trò người hướng dẫn khóa tu, Cliff đã xây dựng một hệ thống các bài đánh giá khắt khe dành cho những học viên đang trải qua khóa đào tạo ba tháng về nhiều phong cách thiền cổ điển khác nhau. Trong đó bao gồm một số phương pháp như thiền minh sát hơi thở (mindfulness of breathing) nhằm tăng cường sự tập trung, và những phương pháp khác để nuôi dưỡng các trạng thái tích cực như lòng từ (loving-kindness) và sự xả ly (equanimity). Trong khi các "hành giả" (yogis) theo đuổi lịch trình tu tập nghiêm ngặt kéo dài sáu

giờ hoặc hơn mỗi ngày trong suốt chín mươi ngày, Cliff đã yêu cầu họ thực hiện một loạt các bài kiểm tra vào thời điểm bắt đầu, giữa khóa, khi kết thúc khóa tu, và năm tháng sau khi khóa tu đã bế mạc.18

Nhóm đối chứng là những người đã đăng ký tham gia khóa tu ba tháng nhưng chưa bắt đầu cho đến khi nhóm đầu tiên kết thúc. Một nhóm đối chứng theo kiểu "danh sách chờ" (wait-list control) như vậy giúp loại bỏ những lo ngại về "kỳ vọng của đối tượng nghiên cứu" (expectation demand) và các yếu tố tâm lý gây nhiễu tương tự (tuy nhiên nó không bổ sung thêm một nhóm đối chứng tích cực như chương trình HEP — điều vốn sẽ là một gánh nặng về tài chính và hậu cần trong một nghiên cứu như thế này). Là một người cực kỳ khắt khe về độ chính xác trong nghiên cứu, Cliff đã đưa những người trong nhóm danh sách chờ đến tận địa điểm diễn ra khóa tu và thực hiện các bài đánh giá chính xác như những gì nhóm đang tu tập đã làm trong cùng một bối cảnh tương đương.

Một bài kiểm tra đã đưa ra các vạch có độ dài khác nhau xuất hiện liên tiếp nhanh chóng, với chỉ dẫn rằng người tham gia phải nhấn nút khi thấy một vạch ngắn hơn các vạch còn lại. Trong mười vạch thì chỉ có một vạch ngắn; thử thách ở đây là phải ức chế được phản xạ "đầu gối" (phản xạ tức thì) muốn nhấn nút khi một vạch dài xuất hiện. Khi khóa tu tiến triển, khả năng kiểm soát xung năng này của các hành giả cũng tăng lên — đây là sự phản chiếu của một kỹ năng quan trọng trong việc quản lý cảm xúc của chúng ta: khả năng kiềm chế, không hành động theo ý thích nhất thời hoặc sự bốc đồng.

Các phân tích thống kê cho thấy kỹ năng đơn giản này đã dẫn đến một loạt cải thiện trong các báo cáo tự đánh giá, từ việc giảm lo âu đến cảm giác hạnh phúc tổng thể, bao gồm cả khả năng điều tiết cảm xúc — được đo lường qua các báo cáo về việc phục hồi nhanh hơn sau những biến cố gây khó chịu và ít bị thôi thúc bởi các xung năng hơn. Điều đáng nói là nhóm đối chứng trong danh sách chờ không cho thấy bất kỳ thay đổi nào

trong tất cả các thước đo này — nhưng sau đó lại đạt được những cải thiện tương tự ngay khi họ hoàn thành khóa tu.

Nghiên cứu của Cliff đã trực tiếp liên kết những lợi ích này với việc thiền định, tạo nền tảng vững chắc cho lập luận về sự thay đổi các đặc điểm tâm tính. Một bằng chứng thuyết phục: cuộc khảo sát sau 5 tháng kể từ khi kỳ nghỉ dưỡng kết thúc cho thấy những cải thiện này vẫn được duy trì.

Và nghiên cứu này đã xua tan những hoài nghi cho rằng các đặc điểm tích cực ở những người hành thiền lâu năm chỉ đơn thuần là do tự lựa chọn (self-selection) – tức là những người vốn đã có sẵn các tố chất đó mới tìm đến thiền hoặc gắn bó với nó lâu dài. Từ những bằng chứng như thế này, có khả năng cao là các trạng thái tâm trí ta rèn luyện khi thiền sẽ dần lan tỏa vào cuộc sống thường nhật để nhào nặn nên tính cách của chúng ta – ít nhất là trong việc đối phó với căng thẳng.

MỘT THỬ THÁCH NGHIỆT NGÃ

Hãy tưởng tượng bạn đang trình bày về năng lực chuyên môn của mình cho một vị trí công việc, trong khi đó hai người phỏng vấn nhìn bạn chằm chằm với vẻ mặt lạnh lùng, không một nụ cười. Gương mặt họ không hề lộ vẻ đồng cảm, thậm chí không có lấy một cái gật đầu khích lệ. Đó chính là tình huống trong Bài kiểm tra Căng thẳng Xã hội Trier (TSST) – một trong những phương pháp đáng tin cậy nhất mà khoa học từng biết đến để kích hoạt các mạch thần kinh căng thẳng của não bộ và tạo ra một 'thác lũ' các hormone gây stress.

Bây giờ, hãy tưởng tượng sau buổi phỏng vấn xin việc nản lòng đó, bạn phải thực hiện một số phép tính nhẩm đầy áp lực: bạn phải liên tục trừ đi 13 với tốc độ nhanh như súng liên thanh từ một con số như 1.232. Đó là phần thứ hai của bài kiểm tra Trier, và chính những người phỏng vấn lạnh lùng đó sẽ thúc ép bạn làm toán nhanh hơn, nhanh hơn nữa — và bất cứ khi nào bạn phạm lỗi, họ sẽ yêu cầu bạn bắt đầu lại từ đầu tại con số

1.232. Bài kiểm tra nghiệt ngã này giáng một 'liều' căng thẳng xã hội khổng lồ, tạo ra những cảm giác tồi tệ mà chúng ta thường gặp khi bị người khác đánh giá, từ chối hoặc bị loại trừ.

Alan Wallace và Paul Ekman đã xây dựng một chương trình hồi phục dành cho giáo viên phổ thông, kết hợp giữa huấn luyện tâm lý và thiền định.19 Trong khi Dan từng sử dụng đoạn phim về tai nạn xưởng máy để đưa sự căng thẳng vào phòng thí nghiệm, thì ở đây, tác nhân gây stress lại là bài kiểm tra Trier với tình huống phỏng vấn xin việc giả định, nối tiếp sau đó là thử thách toán học vô cùng khó khăn.

Các giáo viên thực hành thiền càng nhiều giờ, huyết áp của họ càng phục hồi nhanh hơn sau khi đạt mức đỉnh điểm trong bài kiểm tra TSST. Điều này vẫn đúng vào thời điểm năm tháng sau khi chương trình kết thúc, cho thấy ít nhất đã có một hiệu ứng biến đổi đặc điểm tâm tính ở mức nhẹ (nếu là năm năm sau đó thì sẽ là bằng chứng mạnh mẽ hơn nữa về một đặc điểm tính cách mới).

Phòng thí nghiệm của Richie đã áp dụng bài kiểm tra Trier với những người thực hành thiền Vipassana dày dạn kinh nghiệm (trung bình tích lũy trong đời là 9.000 giờ), những người đã thực hiện một ngày thiền kéo dài tám tiếng và thực hiện bài kiểm tra vào ngày hôm sau. Cả nhóm người hành thiền và nhóm đối chứng (được so khớp về độ tuổi và giới tính) đều trải qua bài kiểm tra TSST (cùng với một bài kiểm tra về phản ứng viêm — kết quả cụ thể về phần này sẽ có trong chương chín, 'Tâm trí, Cơ thể và Bộ gen').

Kết quả là: những người hành thiền có mức tăng cortisol thấp hơn trong suốt quá trình căng thẳng. Điều quan trọng không kém là nhóm người hành thiền cũng cảm nhận bài kiểm tra Trier đáng sợ đó ít áp lực hơn so với nhóm người không hành thiền."

Cách nhìn nhận tác nhân gây stress một cách điềm tĩnh và cân bằng hơn ở những người hành thiền dày dạn kinh nghiệm

này không phải được ghi nhận khi họ đang trong lúc hành thiền, mà là khi họ đang ở trạng thái nghỉ ngơi — giai đoạn 'trước đó' của chúng ta. Sự thong dong của họ trong cả buổi phỏng vấn đầy áp lực lẫn thử thách tính nhẩm cam go dường như là một hiệu ứng biến đổi đặc điểm tâm tính (trait effect) thực thụ.

Bằng chứng rõ rệt hơn cho điều này đến từ nghiên cứu thực hiện trên chính nhóm người hành thiền chuyên sâu đó. Não bộ của họ được quét (MRI) trong khi họ quan sát những hình ảnh gây ám ảnh về những người đang đau đớn, chẳng hạn như các nạn nhân bị bỏng. Bộ não của những người thực hành dày dạn cho thấy mức độ phản ứng thấp hơn ở hạch hạnh nhân; họ có khả năng miễn nhiễm tốt hơn trước những 'vụ bắt cóc cảm xúc' (emotional hijacking).

Lý do là: não bộ của họ có sự kết nối vận hành mạnh mẽ hơn giữa vỏ não trước trán (vùng quản lý các phản ứng) và hạch hạnh nhân (vùng kích hoạt các phản ứng đó). Như các nhà thần kinh học đã biết, mối liên kết cụ thể này trong não càng mạnh thì một người càng ít bị 'bắt cóc' bởi những thăng trầm cảm xúc đủ mọi loại.

Sự kết nối này điều chỉnh mức độ phản ứng cảm xúc của một người: mối liên kết càng mạnh, mức độ phản ứng càng thấp. Thật vậy, mối quan hệ đó mật thiết đến mức người ta có thể dự đoán được mức độ phản ứng của một cá nhân thông qua độ mạnh của sự kết nối này. Vì vậy, khi những người hành thiền với số giờ tích lũy trọn đời rất cao này nhìn thấy hình ảnh một nạn nhân bị bỏng trông rất khủng khiếp, hạch hạnh nhân của họ hầu như không phản ứng. Ngược lại, những tình nguyện viên cùng độ tuổi không hề cho thấy sự tăng cường kết nối não bộ hay sự điềm tĩnh tương tự khi quan sát các hình ảnh gây ám ảnh đó.

Nhưng khi nhóm của Richie lặp lại nghiên cứu này với những người tham gia khóa đào tạo MBSR (tổng cộng chỉ chưa đầy 30 giờ học) cộng với một ít thời gian tự thực hành tại nhà

hàng ngày, họ đã không tìm thấy bất kỳ sự tăng cường kết nối nào giữa vùng trước trán và hạch hạnh nhân khi đối mặt với thử thách từ những hình ảnh gây chấn động. Sự kết nối này cũng không hề xuất hiện khi nhóm MBSR chỉ ở trạng thái nghỉ ngơi bình thường.

Mặc dù khóa đào tạo MBSR có giúp giảm mức độ phản ứng của hạch hạnh nhân, nhưng nhóm người hành thiền lâu năm vừa cho thấy sự giảm phản ứng này, vừa có sự tăng cường kết nối giữa vỏ não trước trán và hạch hạnh nhân. Mô hình này hàm ý rằng khi mọi chuyện trở nên khó khăn — ví dụ như khi đối mặt với một biến cố lớn trong đời như mất việc — khả năng kiểm soát nỗi đau khổ (vốn phụ thuộc vào sự kết nối giữa vỏ não trước trán và hạch hạnh nhân) ở những người hành thiền lâu năm sẽ lớn hơn so với những người mới chỉ hoàn thành khóa đào tạo MBSR.

Tin tốt là khả năng phục hồi (resilience) này hoàn toàn có thể học được. Điều chúng ta chưa biết là hiệu ứng này có thể kéo dài bao lâu. Chúng tôi nghi ngờ rằng nó sẽ chỉ tồn tại ngắn ngủi trừ khi những người tham gia tiếp tục thực hành — một yếu tố then chốt để chuyển hóa một 'trạng thái' nhất thời thành một 'đặc điểm' tâm tính bền vững.

Trong số những người có phản ứng của hạch hạnh nhân ngắn ngủi nhất, các cung bậc cảm xúc đến rồi đi một cách thích nghi và phù hợp. Phòng thí nghiệm của Richie đã kiểm chứng ý tưởng này bằng cách quét não của 31 người hành thiền dày dạn kinh nghiệm (số giờ thực hành trung bình trong đời là 8.800 giờ, dao động từ 1.200 đến hơn 30.000 giờ).

Họ đã xem những bức ảnh thông thường, từ những người đang chịu đau đớn tột cùng (nạn nhân bị bỏng) cho đến những chú thỏ đáng yêu. Trong lần phân tích đầu tiên về hạch hạnh nhân của các chuyên gia hành thiền, không có sự khác biệt nào giữa cách họ phản ứng so với những tình nguyện viên đối chứng chưa từng hành thiền. Nhưng khi nhóm của Richie chia những

người hành thiền dày dạn này thành hai nhóm: nhóm có số giờ thực hành ít nhất (trung bình trọn đời 1.849 giờ) và nhóm nhiều nhất (trung bình trọn đời 7.118 giờ), kết quả cho thấy rằng số giờ thực hành càng nhiều, hạch hạnh nhân phục hồi sau cơn đau buồn càng nhanh.22

Sự phục hồi nhanh chóng này chính là dấu hiệu đặc trưng của khả năng phục hồi (resilience). Nói ngắn gọn, sự điềm tĩnh (equanimity) sẽ trỗi dậy mạnh mẽ hơn cùng với quá trình thực hành bền bỉ. Nghiên cứu này cho chúng ta biết rằng, trong số những lợi ích của việc thiền định lâu dài, có chính xác những gì mà các 'Cha sa mạc' (Desert Fathers) hằng tìm kiếm: một tâm trí bất biến giữa dòng đời

TÓM TẮT CỐT LÕI

Hạch hạnh nhân, một mắt xích then chốt trong mạch thần kinh căng thẳng của não bộ, cho thấy hoạt động được giảm nhẹ chỉ sau khoảng 30 giờ thực hành MBSR. Các chương trình huấn luyện chánh niệm khác cũng cho thấy lợi ích tương tự, và các nghiên cứu đã có những dấu hiệu cho thấy những thay đổi này mang tính đặc điểm tâm tính (trait-like): chúng xuất hiện không chỉ khi có chỉ dẫn cụ thể về việc quan sát các kích thích gây stress một cách chánh niệm, mà ngay cả ở trạng thái 'nền', với mức độ giảm kích hoạt hạch hạnh nhân lên tới 50%. Sự thuyên giảm phản ứng căng thẳng của não bộ như vậy xuất hiện không chỉ khi xem những hình ảnh máu me trong phòng thí nghiệm mà còn trước những thử thách đời thực hơn, như buổi phỏng vấn Trier đầy áp lực trước các giám khảo trực tiếp. Thực hành hàng ngày càng nhiều dường như càng liên quan chặt chẽ đến việc giảm phản ứng với căng thẳng. Những người thực hành Thiền (Zen) lâu năm có thể chịu đựng mức độ đau đớn cao hơn và ít phản ứng hơn trước tác nhân gây stress này. Một kỳ thiền tập kéo dài ba tháng đã mang lại các chỉ số điều chỉnh cảm xúc tốt hơn, và việc thực hành lâu dài có liên quan đến sự kết nối vận hành mạnh mẽ hơn giữa các vùng tiền trán quản lý cảm xúc và các vùng của hạch hạnh nhân phản ứng với stress, dẫn đến mức

độ phản ứng thấp hơn. Ngoài ra, khả năng điều tiết sự chú ý được cải thiện cũng đi kèm với một số tác động có lợi của thiền định đối với phản ứng căng thẳng. Cuối cùng, tốc độ phục hồi sau căng thẳng của những người hành thiền lâu năm đã nhấn mạnh cách các hiệu ứng đặc điểm tâm tính hình thành thông qua quá trình thực hành liên tục./.

CHƯƠNG 6: KHƠI NGUỒN TÌNH YÊU THƯƠNG

Ở những vùng đất khô cằn thời cổ đại, nho là một thức quà hiếm hoi, một món mỹ vị mọng nước chỉ được trồng ở những miền xa xôi. Thế nhưng, sử liệu từ thế kỷ thứ II sau Công nguyên kể lại rằng, vào một ngày nọ, có người đã mang món quà quý giá ấy vượt đường xa đến tận nơi ở giữa sa mạc của Macarius, một tu sĩ Kitô giáo.1

Thế nhưng, Macarius đã không ăn những trái nho đó; thay vào đó, ông đem tặng chúng cho một vị tu sĩ khác ở gần đó, người vốn đang đau yếu và dường như cần đến món quà này hơn mình

Và vị tu sĩ ấy, dù rất biết ơn lòng tốt của Macarius, lại nghĩ đến một người khác trong nhóm có lẽ sẽ được ích lợi hơn từ việc ăn những trái nho này, nên đã trao lại chúng cho vị tu sĩ đó. Cứ thế, món quà được chuyền tay nhau đi khắp cộng đồng tu sĩ ẩn dật, cho đến khi những trái nho xoay vòng trở lại đúng tay của Macarius.

Những tu sĩ Kitô giáo sơ khai đó, được biết đến với tên gọi là Các Cha Sa Mạc (Desert Fathers), đã được ca ngợi cùng một lối sống thanh cao giống như các hành giả yoga ở dãy Himalaya ngày nay — những người cũng tuân theo các kỷ luật, phong tục

và phương pháp thiền định tương đồng đến ngạc nhiên. Họ cùng chia sẻ một chuẩn mực đạo đức về lòng vị tha, sự rộng lượng và sống biệt lập để có thể đắm mình sâu sắc hơn vào việc thiền định.

Điều gì đã thúc đẩy hành trình của những trái nho mọng nước đó đi khắp cộng đồng sa mạc? Động lực chính là lòng bi mẫn và lòng từ ái (loving-kindness) — một thái độ luôn đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân. Về mặt thuật ngữ, 'lòng từ ái' có nghĩa là mong muốn người khác được hạnh phúc; trong khi người họ hàng gần của nó là 'lòng bi mẫn' bao hàm mong muốn mọi người được giải thoát khỏi khổ đau. Cả hai quan điểm này (mà chúng ta sẽ gọi chung là 'lòng từ bi') đều có thể được củng cố thông qua việc rèn luyện tâm trí — và nếu thành công, kết quả sẽ là những hành động giúp đỡ người khác, giống như minh chứng từ Các Cha Sa Mạc và chùm nho đó.

Nhưng hãy xem xét một cập nhật thời hiện đại. Các sinh viên thần học tại một chủng viện được thông báo rằng họ sẽ được đánh giá dựa trên một bài giảng thực tập. Một nửa số sinh viên được giao ngẫu nhiên các chủ đề trong Kinh Thánh cho bài giảng của mình. Nửa còn lại được giao chủ đề về dụ ngôn 'Người Samari nhân lành' – người đàn ông đã dừng lại để giúp đỡ một người lạ đang gặp nạn nằm bên lề đường, ngay cả khi những người khác thờ ơ đi ngang qua.

Sau một khoảng thời gian để chuẩn bị ý tưởng, từng người một đi sang một tòa nhà khác, nơi họ sẽ được đánh giá về bài thuyết giảng vừa soạn xong. Khi lần lượt đi qua một khoảng sân trên đường đến nơi thuyết giảng, họ đi ngang qua một người đàn ông đang gục xuống và rên rỉ vì đau đớn.

Câu hỏi đặt ra là: Liệu họ có dừng lại để giúp đỡ người lạ đang gặp nạn đó không?

Hóa ra, việc một sinh viên thần học có dừng lại giúp đỡ hay không lại phụ thuộc vào việc sinh viên đó cảm thấy mình đang trễ đến mức nào — áp lực thời gian càng lớn, họ càng ít có khả năng dừng lại.2 Khi chúng ta vội vã đi qua một ngày bận rộn, lo lắng về việc phải đến địa điểm tiếp theo đúng giờ, chúng ta có xu hướng thực sự không chú ý đến những người xung quanh, chứ đừng nói đến những nhu cầu của họ.

Có một dải quang phổ kéo dài từ những mối bận tâm ích kỷ (Mình đang bị muộn rồi!), đến việc nhận thức về những người xung quanh, rồi tiến tới sự thấu hiểu, đồng cảm với họ, và cuối cùng, nếu họ đang gặp nạn, là hành động để giúp đỡ.

Giữ một thái độ từ bi nghĩa là chúng ta chỉ mới đang tán thành đức tính này; còn hiện thực hóa lòng từ bi nghĩa là chúng ta phải hành động. Những sinh viên đang suy ngẫm về dụ ngôn 'Người Samari nhân lành' có lẽ đều đang trân trọng lòng từ bi của nhân vật đó — nhưng bản thân họ lại không có thêm nhiều khả năng sẽ hành động với lòng từ bi.

Nhiều phương pháp thiền định hướng tới việc nuôi dưỡng lòng từ bi. Câu hỏi mang tính khoa học (và đạo đức) đặt ra là: Liệu điều này có thực sự quan trọng không — liệu nó có thúc đẩy con người tiến tới những hành động từ bi thực tế hay không?"

Nhiều phương pháp thiền định hướng tới việc nuôi dưỡng lòng từ bi. Câu hỏi mang tính khoa học (và đạo đức) đặt ra là: Liệu điều này có thực sự quan trọng không — liệu nó có thúc đẩy con

người tiến tới những hành động từ bi thực tế hay không?"

NGUYỆN CẦU CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH THOÁT KHỎI KHỔ ĐAU

Trong thời gian đầu Dan ở Ấn Độ vào tháng 12 năm 1970, ông được mời thuyết giảng tại một hội nghị về Yoga và Khoa học ở New Delhi. Trong số rất nhiều du khách phương Tây đến nghe Dan có Sharon Salzberg, khi đó là một cô gái mười tám tuổi đang trong năm học nghiên cứu độc lập từ Đại học Bang New York tại Buffalo. Sharon đã gia nhập vào dòng người gồm hàng nghìn thanh niên phương Tây thực hiện hành trình đường bộ từ châu Âu, băng qua vùng Cận Đông để đến Ấn Độ vào những năm 1970 — một hành trình mà chiến tranh và chính trị ngày nay đã khiến nó gần như trở nên bất khả thi.

Dan nhắc đến việc ông vừa trở về từ một khóa thiền Vipassana do S. N. Goenka hướng dẫn tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya), và cho biết một chuỗi các khóa tu mười ngày như vậy vẫn đang tiếp tục diễn ra. Sharon nằm trong số ít những người phương Tây đã lập tức rời Delhi để tìm đến tu viện (vihara) của người Miến Điện tại Bồ Đề Đạo Tràng để tham gia. Bà trở thành một học trò nhiệt thành của phương pháp này, tiếp tục hành trình tầm sư học đạo với các bậc thầy ở Ấn Độ và Miến Điện. Sau khi trở về Mỹ, bà cũng trở thành một giảng viên thiền và đồng sáng lập Hiệp hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) tại bang Massachusetts — cùng với Joseph Goldstein, người mà bà đã gặp tại chính tu viện đó.

Sharon đã trở thành người tiên phong cổ súy cho một phương pháp mà bà học được đầu tiên từ thầy Goenka, được gọi là metta trong tiếng Pali và được dịch thoát ý sang tiếng Anh là 'loving-kindness' (tình yêu thương/tâm từ). Đó là một lòng nhân từ và

thiện chí vô điều kiện — một phẩm chất của tình yêu tương đồng với khái niệm agape trong tiếng Hy Lạp.3

Trong cấu trúc của thiền Tâm Từ mà Sharon đã góp công đưa tới phương Tây, bạn sẽ thầm lặp đi lặp lại những câu như: 'Nguyện cho con được bình an', 'Nguyện cho con được khỏe mạnh', và 'Nguyện cho cuộc đời con diễn ra trôi chảy'. Đầu tiên, bạn cầu chúc điều này cho chính bản thân mình, sau đó là cho những người bạn yêu thương, tiếp đến là những người bình thường (trung tính), và cuối cùng là cho tất cả chúng sinh — ngay cả những người mà bạn thấy khó ưa hoặc những kẻ đã làm hại bạn. Dưới hình thức này hay hình thức khác, đây đã trở thành cấu trúc nghiên cứu phổ biến nhất về thiền lòng từ bi.

Hình thức thiền Tâm Từ này đôi khi cũng bao gồm cả lời nguyện cầu trắc ẩn rằng mọi người cũng sẽ được giải thoát khỏi khổ đau. Và mặc dù sự khác biệt giữa 'tình yêu thương' (Tâm Từ) và 'lòng trắc ẩn' (Tâm Bi) có thể mang lại những hệ quả quan trọng theo một cách nào đó, nhưng trong thế giới nghiên cứu, sự phân biệt này lại ít được chú ý tới.

Nhiều năm sau khi trở về từ Ấn Độ, vào năm 1989, Sharon tham gia với tư cách là diễn giả trong một buổi đối thoại với Đức Đạt Lai Lạt Ma, nơi Dan làm người điều phối. Tại một thời điểm, Sharon đã thưa với Đức Đạt Lai Lạt Ma rằng nhiều người phương Tây cảm thấy vô cùng chán ghét chính bản thân mình. Ngài đã rất đỗi ngạc nhiên — Ngài chưa bao giờ nghe nói về điều này. Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời rằng, Ngài luôn mặc định rằng con người ta hiển nhiên là phải yêu thương chính mình.

Tuy nhiên, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra rằng, trong tiếng Anh, từ 'compassion' (lòng từ bi) biểu thị mong muốn người khác được tốt lành — nhưng nó lại không bao hàm chính bản thân mình. Ngài giải thích rằng trong tiếng mẹ đẻ của Ngài là tiếng Tây Tạng, cũng như trong các ngôn ngữ cổ là tiếng Pali và tiếng

Phạn, từ 'lòng từ bi' hàm ý cảm nhận điều này cho cả bản thân lẫn người khác. Ngài nói thêm rằng tiếng Anh cần một từ mới: self-compassion (tự từ bi - tự thương mình).

Thuật ngữ đó đã thực sự bước vào thế giới tâm lý học hơn một thập kỷ sau đó, khi Kristin Neff, một nhà tâm lý học tại Đại học Texas ở Austin, công bố nghiên cứu của mình về thước đo lòng tự thương mình. Theo định nghĩa của bà, khái niệm này bao gồm việc: tử tế với bản thân thay vì tự phê bình; nhìn nhận những thất bại và sai lầm của bạn chỉ như một phần tất yếu của kiếp nhân sinh thay vì là lỗi lầm cá nhân; và chỉ đơn thuần ghi nhận những khiếm khuyết của mình chứ không đắm chìm trong suy tưởng tiêu cực về chúng.

Sự đối lập của lòng tự trắc ẩn có thể được thấy qua những lời tự phê bình liên tục vốn rất phổ biến trong các lối tư duy trầm cảm. Ngược lại, việc hướng tình yêu thương về phía chính mình dường như mang lại một phương thuốc giải độc trực tiếp. Một nhóm nghiên cứu tại Israel đã kiểm chứng ý tưởng này và nhận thấy rằng việc dạy thiền Tâm Từ cho những người đặc biệt dễ tự phê bình đã giúp giảm bớt những suy nghĩ khắc nghiệt đó, đồng thời gia tăng lòng tự trắc ẩn của họ.5

THẤU CẢM NGHĨA LÀ CÙNG CẢM NHẬN

Nghiên cứu về não bộ cho chúng ta biết có ba loại thấu cảm.6 Thấu cảm nhận thức giúp chúng ta hiểu được người khác đang suy nghĩ gì; chúng ta nhìn nhận dưới góc độ của họ. Trong thấu cảm cảm xúc, chúng ta cảm nhận được những gì người kia đang

cảm thấy. Và loại thứ ba, sự quan tâm thấu cảm hay sự chăm sóc, chính là cốt lõi của lòng từ bi.

Từ "empathy" (thấu cảm) chỉ mới xuất hiện trong tiếng Anh vào những năm đầu của thế kỷ XX, đóng vai trò là bản dịch cho từ "Einfühlung" trong tiếng Đức, vốn có thể được dịch là "cùng cảm nhận". Thấu cảm nhận thức thuần túy không bao gồm những cảm xúc đồng cảm như vậy, trong khi dấu hiệu xác định của thấu cảm cảm xúc là việc cảm nhận trong chính cơ thể mình những gì mà người đang đau khổ có vẻ như đang trải qua.

Nhưng nếu những gì chúng ta cảm nhận khiến ta thấy khó chịu, thì phản ứng tiếp theo thường thấy là chúng ta sẽ ngắt kết nối (tune out); điều này giúp bản thân cảm thấy dễ chịu hơn nhưng lại ngăn cản những hành động trắc ẩn. Trong phòng thí nghiệm, một cách mà bản năng rút lui này thể hiện là việc mọi người né tránh ánh nhìn khỏi những bức ảnh mô tả sự đau khổ tột cùng—chẳng hạn như một người đàn ông bị bỏng nặng đến mức da thịt bong tróc. Tương tự, những người vô gia cư thường than phiền rằng họ trở nên vô hình—những người qua đường phớt lờ họ, một hình thức khác của việc né tránh ánh nhìn trước nỗi đau của đồng loại.

Vì lòng từ bi bắt đầu bằng việc chấp nhận những gì đang xảy ra mà không ngoảnh mặt làm ngơ—đây là bước đi tiên quyết thiết yếu để tiến tới những hành động giúp đỡ thiết thực—liệu những bài thực hành thiền nuôi dưỡng lòng từ bi có thể giúp xoay chuyển tình thế (tạo ra sự cân bằng) hay không?

Các nhà nghiên cứu tại Học viện Max Planck ở Leipzig, Đức, đã dạy cho những người tình nguyện một phiên bản của thiền

Tâm Từ (Loving-kindness meditation).7 Những người tình nguyện này đã thực hành việc tạo ra lòng yêu thương như vậy trong một buổi hướng dẫn kéo dài sáu tiếng đồng hồ, và sau đó tự thực hành thêm tại nhà.

Trước khi học phương pháp thiền Tâm Từ này, khi các tình nguyện viên xem những đoạn video chân thực về những người đang đau khổ, chỉ có các mạch thần kinh tiêu cực liên quan đến thấu cảm cảm xúc được kích hoạt: não bộ của họ phản chiếu lại trạng thái đau khổ của nạn nhân như thể điều đó đang xảy ra với chính họ. Điều này khiến họ cảm thấy khó chịu—một sự "vọng lại" về mặt cảm xúc của nỗi đau khổ đã truyền từ nạn nhân sang chính bản thân người xem.

Sau đó, mọi người được hướng dẫn để thấu cảm với các video—tức là chia sẻ những cảm xúc của những người mà họ đang thấy. Các nghiên cứu fMRI (chụp cộng hưởng từ chức năng) tiết lộ rằng sự thấu cảm như vậy đã kích hoạt các mạch thần kinh tập trung ở các phần của vỏ não đảo (insula)—đây là những mạch thần kinh vốn sẽ rực sáng khi chính chúng ta đang chịu đựng đau khổ. Thấu cảm đồng nghĩa với việc mọi người cảm nhận được nỗi đau của chính những người đang đau khổ đó.

Nhưng khi một nhóm khác được hướng dẫn về lòng từ bi — cảm nhận tình yêu thương dành cho những người đang đau khổ—não bộ của họ đã kích hoạt một hệ thống mạch thần kinh hoàn toàn khác biệt, đó là những mạch thần kinh liên quan đến tình yêu thương của cha mẹ dành cho con cái. Dấu bản sắc não bộ (brain signature) của họ khác biệt rõ rệt so với những người được hướng dẫn về sự thấu cảm thuần túy.

Và điều này xảy ra chỉ sau vỏn vẹn 8 giờ thực hành!

Sự trân trọng tích cực dành cho một nạn nhân đang đau khổ có nghĩa là chúng ta có thể đối diện và xử lý nghịch cảnh của họ. Điều này cho phép chúng ta di chuyển dọc theo sự phân bố tính chất hành vi, từ việc nhận ra những gì đang diễn ra cho đến kết quả cuối cùng: thực sự giúp đỡ họ. Ở nhiều quốc gia Đông Á, danh hiệu Quan Thế Âm, biểu tượng tôn kính của sự tỉnh thức từ bi, được dịch là "người lắng nghe và thấu hiểu tiếng kêu cứu của thế gian để đến cứu độ."9

TỪ THÁI ĐỘ ĐẾN HÀNH ĐỘNG

Những nhà khoa học hoài nghi phải đặt câu hỏi: Liệu việc hiển thị mẫu hình thần kinh này có thực sự đồng nghĩa với việc mọi người sẽ giúp đỡ, đặc biệt là nếu việc đó đòi hỏi họ phải làm điều gì đó không thoải mái, thậm chí là hy sinh? Việc chỉ đo lường hoạt động não bộ của những người nằm yên trong máy quét não, và thậm chí tìm thấy các tín hiệu thần kinh kích hoạt cho lòng tốt và hành động đang trở nên mạnh mẽ hơn, tuy thú vị nhưng vẫn chưa đủ thuyết phục. Suy cho cùng, những sinh viên chủng viện đang suy ngẫm về dụ ngôn "Người Samari Tốt Lành" cũng không hề có khả năng thực sự giúp đỡ người đang gặp khó khăn cao hơn những người khác.

Nhưng một số bằng chứng cho thấy một kết quả khả quan hơn. Tại phòng thí nghiệm của Richie, não bộ của các tình nguyện viên được quét trước và sau hai tuần thực hiện một trong hai phương pháp: huấn luyện lòng từ bi (nghĩ về người khác) hoặc tái đánh giá nhận thức (cognitive reappraisal) — một phương pháp tập trung vào bản thân, trong đó bạn được dạy cách suy

nghĩ khác đi về nguyên nhân của các sự kiện tiêu cực. Sau đó, não bộ của họ được quét khi họ xem những hình ảnh về nỗi đau của con người. Tiếp sau buổi quét não, họ tham gia vào Trò chơi Tái phân phối (Redistribution Game). Trong trò chơi này, đầu tiên họ chứng kiến một kẻ "độc tài" gian lận để chiếm đoạt phần chia công bằng 10 đô la của một nạn nhân, chỉ đưa cho người đó vỏn vẹn 1 đô la. Sau đó, quy luật trò chơi cho phép các tình nguyện viên bỏ ra tới 5 đô la tiền túi của mình để tặng cho nạn nhân, và luật chơi buộc kẻ "độc tài" phải trả lại cho nạn nhân số tiền gấp đôi số đó.

Kết quả là: những người được huấn luyện về lòng từ bi đã cho nạn nhân số tiền gấp gần hai lần so với nhóm đã học cách tái đánh giá cảm ứng của mình. Đồng thời, não bộ của họ cho thấy sự gia tăng kích hoạt ở các mạch thần kinh liên quan đến sự chú ý, khả năng thấu hiểu góc nhìn của người khác và các cảm xúc tích cực; sự kích hoạt này càng mạnh thì họ càng thể hiện sự vị tha (altruistic) nhiều hơn.

Như Martin Luther King Jr. đã từng nhận định về câu chuyện "Người Samari Tốt Lành", những kẻ không ra tay giúp đỡ đã tự hỏi mình rằng: "Nếu tôi dừng lại để giúp đỡ, điều gì sẽ xảy ra với TÔI?". Nhưng người Samari Tốt Lành lại hỏi: "Nếu tôi không dừng lại để giúp đỡ, điều gì sẽ xảy ra với ANH TA?".

SẴN SÀNG ĐỂ YÊU THƯƠNG

Bất cứ ai có lòng trắc ẩn đều sẽ thấy đau lòng khi nhìn vào bức ảnh một đứa trẻ đang cận kề cái chết vì đói, đôi mắt to buồn bã

nhìn xuống, tâm trạng ủ rũ, bụng phình to trong khi xương sườn lộ rõ qua cơ thể hốc hác, da bọc xương.

Bức ảnh đó, cũng giống như bức ảnh về nạn nhân bị bỏng, đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu về lòng từ bi như một phần của bài kiểm tra tiêu chuẩn về khả năng đối diện với sự đau khổ. Trong hành trình từ việc phớt lờ nỗi đau hay nhu cầu của một ai đó, cho đến việc chú ý, thấu cảm và cuối cùng là hành động giúp đỡ, việc khơi dậy những cảm xúc của lòng yêu thương (tâm từ) sẽ tiếp thêm năng lượng cho từng bước đi trong tiến trình đó.

Các nghiên cứu trên những người mới học thiền Tâm Từ đã tiết lộ một dấu hiệu báo trước sớm: đó là phản ứng gia tăng của hạnh nhân (amygdala) trước những hình ảnh về nỗi đau và sự khổ cực, tương tự như kết quả tìm thấy ở những người hành thiền lâu năm. Mặc dù kết quả này chưa thể mạnh mẽ như ở các thiền giả kỳ cựu, nhưng nó là một gợi ý cho thấy mẫu hình thần kinh này có thể xuất hiện từ rất sớm.

Sớm đến mức nào? Có lẽ chỉ trong vài phút ngắn ngủi—ít nhất là đối với tâm trạng. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng chỉ cần bảy phút thực hành thiền Tâm Từ đã giúp tăng cường cảm xúc tích cực và cảm giác kết nối xã hội của một người, dù chỉ là tạm thời. Và nhóm nghiên cứu của Davidson đã phát hiện ra rằng chỉ sau khoảng tám giờ huấn luyện, các tình nguyện viên đã cho thấy những phản ứng não bộ tương đồng mạnh mẽ với mẫu hình tìm thấy ở các thiền giả dày dạn kinh nghiệm. Làn sóng cảm giác êm dịu tạm thời của những người mới bắt đầu có thể là tiền đề sớm cho những thay đổi não bộ ấn tượng hơn ở những người thực hành thiền Tâm Từ trong nhiều tuần, nhiều tháng hoặc nhiều năm.

Và hãy xem xét một nhóm người ngẫu nhiên tình nguyện thử phương pháp hướng dẫn thiền qua mạng, với tổng thời gian chỉ hai tiếng rưỡi (chia thành 20 buổi, mỗi buổi 10 phút). Việc huấn luyện thiền Tâm Từ ngắn ngủi này đã mang lại kết quả là mọi người cảm thấy thư giãn hơn và quyên góp từ thiện với tỉ lệ cao hơn so với nhóm đối chứng thực hiện các bài tập thể dục nhẹ nhàng như giãn cơ với thời lượng tương đương.13

Tổng hợp các phát hiện từ phòng thí nghiệm của Richie và các nơi khác, chúng ta có thể chắp vá lại một "hồ sơ thần kinh" về các phản ứng trước sự đau khổ. Mạch thần kinh gây căng thẳng kết nối với vỏ não đảo (insula), bao gồm cả hạnh nhân (amygdala), phản ứng với cường độ đặc biệt mạnh mẽ—đây là mẫu hình điển hình cho sự thấu cảm của bất kỳ ai đối với nỗi đau của người khác. Vỏ não đảo theo dõi các tín hiệu trong cơ thể chúng ta và cũng kích hoạt các phản ứng tự chủ như nhịp tim và nhịp thở—khi chúng ta thấu cảm, các trung tâm thần kinh về đau đớn và căng thẳng của chúng ta "vọng lại" những gì chúng ta tiếp nhận được từ người kia. Và hạnh nhân phát tín hiệu về một điều gì đó nổi bật trong môi trường, mà trong trường hợp này, chính là sự đau khổ của người khác. Một người báo cáo rằng mình càng chìm sâu vào thiền Tâm Từ bao nhiêu, thì mẫu hình thấu cảm này càng mạnh mẽ bấy nhiêu—lòng trắc ẩn dường như khuếch đại sự thấu cảm đối với nỗi đau, đúng như mục đích mà phương pháp thiền đó hướng tới.

Trong một nghiên cứu khác từ phòng thí nghiệm của Richie, các thiền giả lâu năm khi đang tạo ra lòng trắc ẩn đã cho thấy phản ứng của hạnh nhân (amygdala) tăng mạnh trước những âm thanh đau buồn (như tiếng hét của một người phụ nữ); trong khi đó, ở nhóm đối chứng, hầu như không có sự khác biệt giữa trạng thái trắc ẩn và trạng thái kiểm soát trung tính. Tuy nhiên, trong một nghiên cứu song hành, các tình nguyện viên được quét não khi đang tập trung vào một đốm sáng nhỏ đồng thời nghe những âm thanh gây nhiễu đó. Ở những tình nguyện viên chưa từng hành thiền, hạnh nhân đã bùng nổ phản ứng trước những âm

thanh ấy; trái lại, ở các thiền giả, phản ứng của hạnh nhân bị chế ngự (muted) và sự tập trung của họ vẫn rất kiên định. Ngay cả những tình nguyện viên được hứa hẹn sẽ có phần thưởng nếu họ nỗ lực tập trung vào đốm sáng bất kể nghe thấy gì đi nữa, thì cuối cùng họ vẫn bị xao nhãng bởi những tiếng hét.

Việc tổng hợp các phát hiện này lại với nhau sẽ đưa ra vài manh mối về cách thức vận động của việc rèn luyện tâm trí. Trước hết, thiền định thường được thực hành theo từng nhóm phương pháp phối hợp, chứ không chỉ là một kỹ thuật đơn lẻ. Các thiền giả Vipassana (chiếm đa số trong các nghiên cứu dài hạn được báo cáo ở đây) trong một kỳ nhập thất điển hình có thể kết hợp giữa thiền Chánh niệm (Mindfulness) về hơi thở với thiền Tâm Từ (Loving-kindness). Chương trình MBSR (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm) và các chương trình tương tự cũng cung cấp nhiều loại hình rèn luyện tâm trí khác nhau.

Các phương pháp rèn luyện tâm trí khác nhau này điều phối não bộ theo những cách thức khác biệt. Trong khi thực hành lòng từ bi, "âm lượng" của hạnh nhân (amygdala) được vặn tăng lên; còn khi tập trung cao độ vào một thứ gì đó như hơi thở, hạnh nhân lại được vặn nhỏ xuống. Các thiền giả đang học cách thay đổi mối quan hệ giữa họ với các cảm xúc của chính mình thông qua những bài tập khác nhau này.

Các mạch thần kinh của hạnh nhân (amygdala) sẽ rực sáng khi chúng ta tiếp xúc với một người đang trải qua cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ—như sợ hãi, giận dữ và những điều tương tự. Tín hiệu từ hạnh nhân này cảnh báo não bộ rằng có điều gì đó quan trọng đang xảy ra; hạnh nhân đóng vai trò như một radar thần kinh phát hiện mức độ nổi bật (salience) của bất kỳ điều gì chúng ta trải nghiệm. Nếu những gì đang diễn ra có vẻ khẩn cấp, chẳng hạn như tiếng một người phụ nữ hét lên trong sợ hãi, hạnh nhân sẽ sử dụng các kết nối sâu rộng của mình để huy động các hệ thống mạch thần kinh khác cùng phản ứng.

Trong khi đó, thùy đảo (insula) sử dụng các kết nối với những

cơ quan nội tạng (như tim) để chuẩn bị cho cơ thể sẵn sàng tham gia hoạt động (ví dụ: tăng lưu lượng máu đến các cơ bắp). Một khi não bộ đã kích hoạt cơ thể để phản ứng, những người từng thực hành thiền định về lòng từ bi sẽ có khả năng hành động để giúp đỡ người khác cao hơn.

Nhưng sau đó, câu hỏi đặt ra là những hiệu quả từ việc rèn luyện tâm trí về lòng từ bi như vậy sẽ kéo dài bao lâu. Đây chỉ là một trạng thái nhất thời, hay nó sẽ trở thành một đặc điểm tính cách bền vững? Bảy năm sau khi cuộc thử nghiệm về kỳ tĩnh tu kéo dài ba tháng kết thúc, Cliff Saron đã tìm lại những người tham gia. Ông đã phát hiện ra một điều bất ngờ ở những người mà — trong và ngay sau kỳ tĩnh tu — đã có thể duy trì sự chú ý trước những hình ảnh đau thương gây khó chịu. Đây là một thước đo tâm sinh lý của sự chấp nhận, trái ngược với cái nhìn né tránh và biểu hiện ghê tởm mà ông tìm thấy ở những người khác (vốn là phản ứng điển hình của con người nói chung).

Những người không né tránh ánh mắt mà trực diện đón nhận nỗi đau đó, bảy năm sau, đã có khả năng ghi nhớ những bức ảnh cụ thể ấy tốt hơn. Trong khoa học nhận thức, khả năng ghi nhớ như vậy chứng tỏ một bộ não có thể kháng lại sự 'chiếm hữu cảm xúc' (emotional hijack), nhờ đó tiếp nhận hình ảnh bi thương một cách trọn vẹn hơn, nhớ về nó hiệu quả hơn — và, có lẽ là, sẵn sàng hành động hơn.

Không giống như những lợi ích khác của thiền định thường xuất hiện dần dần — chẳng hạn như khả năng phục hồi sau căng thẳng nhanh hơn — việc tăng cường lòng từ bi lại đến nhanh chóng hơn. Chúng tôi nghi ngờ rằng việc nuôi dưỡng lòng từ bi có thể đã tận dụng 'sự chuẩn bị sinh học' (biological preparedness) — một trạng thái sẵn sàng được lập trình sẵn để học một kỹ năng nhất định, giống như cách mà trẻ chập chững học ngôn ngữ một cách nhanh chóng. Cũng giống như việc nói, não bộ dường như đã được mồi sẵn để học cách yêu thương.

Điều này phần lớn nhờ vào hệ thống mạch thần kinh chăm sóc (caretaking circuitry) của não bộ, một đặc điểm mà chúng ta chia sẻ với tất cả các loài động vật có vú khác. Đây là những mạng lưới sẽ 'thắp sáng' khi chúng ta yêu thương con cái, bạn bè — hay bất kỳ ai nằm trong vòng tròn quan tâm tự nhiên của mình. Những mạch thần kinh này, cùng với một số hệ thống khác, sẽ trở nên mạnh mẽ hơn ngay cả khi chỉ qua những giai đoạn rèn luyện lòng từ bi ngắn ngủi.

Như chúng ta đã thấy, việc tăng cường thái độ từ bi không chỉ dừng lại ở một cách nhìn nhận đơn thuần; trên thực tế, con người có xu hướng sẵn lòng giúp đỡ người gặp khó khăn hơn, ngay cả khi điều đó gây tổn hại đến lợi ích của chính họ. Sự cộng hưởng mãnh liệt với nỗi đau của người khác như vậy cũng được tìm thấy ở một nhóm người đáng chú ý khác: những người vị tha phi thường – những người đã hiến tặng một quả thận của mình cho một người lạ đang rất cần được ghép thận. Các kết quả quét não cho thấy những tâm hồn giàu lòng nhân ái này có hạch hạnh nhân (amygdala) bên phải lớn hơn so với những người cùng độ tuổi và giới tính.17

Vì vùng não này sẽ được kích hoạt khi chúng ta thấu cảm với một người đang đau khổ, nên một hạch hạnh nhân lớn hơn có thể mang lại khả năng cảm nhận nỗi đau của người khác một cách phi thường, từ đó thúc đẩy lòng vị tha của con người — thậm chí đạt đến mức phi thường như việc hiến thận để cứu mạng một ai đó. Những thay đổi thần kinh từ việc thực hành tâm từ bi (mà những dấu hiệu mới chớm nở đã được tìm thấy ngay cả ở những người mới bắt đầu) có sự tương đồng với những gì được tìm thấy trong não bộ của những người hiến thận 'siêu nhân ái' (super-Samaritan).18

Việc nuôi dưỡng sự quan tâm đầy yêu thương đối với hạnh phúc của người khác mang lại một lợi ích độc đáo và đầy kinh ngạc: các mạch thần kinh phụ trách hạnh phúc trong não bộ sẽ được tiếp thêm năng lượng, cùng lúc với lòng bi mẫn.19 Tâm từ ái cũng thúc đẩy sự kết nối giữa các mạch não tạo ra niềm vui, hạnh phúc với vỏ não trước trán — một khu vực quan trọng trong việc định hướng hành vi.20 Và sự kết nối giữa các vùng này tăng lên càng nhiều, con người càng trở nên vị tha hơn sau khi thực hành thiền định về lòng từ bi.

NUÔI DƯỠNG LÒNG TỪ BI

Khi còn trẻ, Tania Singer từng nghĩ rằng mình sẽ theo đuổi sự nghiệp trên sân khấu, có lẽ là trong vai trò đạo diễn kịch nghệ và opera. Và kể từ những năm đại học trở đi, bà đã đắm mình vào các khóa tu thiền thuộc nhiều trường phái khác nhau, theo học với nhiều người thầy qua năm tháng. Các phương pháp bà tiếp cận trải dài từ thiền Minh Sát (Vipassana) cho đến thực hành lòng biết ơn của Linh mục David Steindl-Rast. Bà luôn bị thu hút bởi những người thầy hội tụ phẩm chất của một tình yêu thương vô điều kiện.

Những bí ẩn của tâm trí con người đã dẫn dắt Tania đến với tâm lý học, lĩnh vực mà bà đã nhận bằng Tiến sĩ; công trình nghiên cứu tiến sĩ về khả năng học hỏi ở người cao tuổi đã khơi dậy trong bà sự quan tâm đối với nghiên cứu về tính dẻo dai của não bộ (plasticity). Sau đó, nghiên cứu hậu tiến sĩ của bà về sự thấu cảm (empathy) đã hé lộ rằng: khi chúng ta chứng kiến nỗi đau và sự khổ sở của người khác, não bộ sẽ kích hoạt các mạng lưới

thần kinh vốn là nền tảng cho chính những cảm xúc đó bên trong chúng ta. Khám phá này đã thu hút được sự chú ý rộng rãi, đặt nền móng cho các nghiên cứu về sự thấu cảm trong lĩnh vực khoa học thần kinh.21

Sự cộng hưởng thấu cảm của chúng ta với nỗi đau của người khác, như bà đã phát hiện, sẽ kích hoạt một cơ chế tương đương với hệ thống báo động thần kinh. Hệ thống này ngay lập tức điều chỉnh tâm trí chúng ta hướng về nỗi đau của đối phương, đồng thời có khả năng cảnh báo cho chúng ta về sự hiện diện của nguy hiểm.

Tuy nhiên, lòng từ bi (compassion)—tức cảm giác quan tâm đến người đang chịu khổ đau—dường như lại liên quan đến một tập hợp các mạch não hoàn toàn khác, đó là những mạch não dành cho cảm giác ấm áp, yêu thương và sự quan tâm.

Khám phá này bắt nguồn từ các thí nghiệm mà Tania đã thực hiện cùng với Matthieu Ricard, một tu sĩ người Tây Tạng có bằng Tiến sĩ khoa học — và cũng là người có hàng chục năm thực hành thiền định. Tania đã đề nghị ông thử thực hiện nhiều trạng thái thiền khác nhau trong khi đang nằm bên trong máy quét não. Bà muốn quan sát những gì xảy ra trong bộ não của một chuyên gia thiền định lão luyện để từ đó thiết kế ra các phương pháp thực hành thiền mà bất kỳ ai cũng có thể thử nghiệm.

Khi ông ấy nuôi dưỡng lòng thấu cảm bằng cách chia sẻ nỗi đau với người khác, bà ấy có thể quan sát thấy các hoạt động tương ứng trong mạng lưới thần kinh cảm nhận đau đớn của ông. Nhưng một khi ông bắt đầu khơi dậy lòng từ bi —những

cảm xúc yêu thương dành cho người đang đau khổ—ông đã kích hoạt các mạch não liên quan đến cảm xúc tích cực, sự tưởng thưởng và sự gắn kết.

Nhóm của Tania sau đó đã đảo ngược quy trình những gì họ tìm thấy ở Matthieu bằng cách huấn luyện các nhóm người mới tập thiền cách đồng cảm với nỗi đau của người khác, hoặc cảm nhận lòng trắc ẩn đối với nỗi đau đó.

Bà tìm thấy rằng, lòng từ bi làm dịu đi nỗi đau thấu cảm – thứ có thể dẫn đến kiệt sức về cảm xúc và héo mòn (như đôi khi vẫn xảy ra trong các ngành nghề chăm sóc như điều dưỡng). Thay vì chỉ đơn thuần cảm nhận cùng nỗi lo âu của người khác, việc huấn luyện lòng từ bi dẫn đến sự kích hoạt của những mạch não hoàn toàn khác biệt, đó là những mạch dành cho sự quan tâm yêu thương — mang lại những cảm xúc tích cực và khả năng phục hồi?22

Hiện tại, Tania đang giữ chức Giám đốc Bộ phận Thần kinh học Xã hội tại Viện Max Planck về Khoa học Nhận thức và Não bộ con người ở Leipzig, Đức. Trong sự kết hợp giữa niềm đam mê thiền định và các mối quan tâm khoa học, dựa trên những nghiên cứu triển vọng trước đây của mình về khả năng thích ứng của não bộ thông qua việc rèn luyện sự thấu cảm và lòng từ bi, Tania đã thực hiện những nghiên cứu mang tính quyết định về thiền định như một phương pháp để nuôi dưỡng các phẩm chất tâm trí lành mạnh như: sự chú ý, chánh niệm, khả năng thay đổi góc nhìn, sự thấu cảm và lòng từ bi.

Trong một chương trình nghiên cứu đầy tinh tế mang tên Dự án ReSource (ReSource Project), nhóm của Tania đã tuyển chọn khoảng 300 tình nguyện viên. Những người này cam kết dành ra 11 tháng để thực hiện các loại hình thực hành quán chiếu khác nhau, mỗi loại được chia thành ba học phần kéo dài vài tháng. Ngoài ra, nghiên cứu còn có một nhóm đối chiếu — những người không tham gia huấn luyện nhưng vẫn thực hiện cùng một hệ thống các bài kiểm tra định kỳ ba tháng một lần.

Học phần rèn luyện tâm trí đầu tiên mang tên "Sự hiện diện" (Presence), bao gồm kỹ thuật quét cơ thể (body scan) và tập trung vào hơi thở. Một học phần khác là "Góc nhìn" (Perspective), bao gồm việc quan sát các suy nghĩ thông qua một phương pháp thực hành tương tác giữa người với người mới lạ mang tên "cặp đôi quán chiếu" (contemplative dyads). Trong đó, các đối tác chia sẻ dòng suy nghĩ của mình với nhau trong mười phút mỗi ngày, thông qua ứng dụng điện thoại hoặc gặp mặt trực tiếp. Học phần thứ ba, "Cảm xúc" (Affect), bao gồm việc thực hành tâm từ (loving-kindness)

Kết quả: Kỹ thuật quét cơ thể (body scan) giúp tăng cường nhận thức về cơ thể và giảm bớt tình trạng tâm trí lan man. Việc quan sát suy nghĩ giúp nâng cao năng lực siêu nhận thức (meta-awareness) — một hệ quả tất yếu của chánh niệm. Mặt khác, việc thực hành tâm từ đã thúc đẩy những suy nghĩ và cảm xúc ấm áp dành cho người khác. Nói tóm lại, nếu bạn muốn gia tăng cảm giác tử tế một cách hiệu quả nhất, hãy thực hành chính xác điều đó — chứ không phải một kỹ thuật nào khác.

THÀNH PHẦN CỐT LÕI LÀ GÌ?

“Samantha bị nhiễm HIV,” bạn đọc được như vậy. “Cô ấy bị lây bệnh từ một chiếc kim tiêm bẩn tại một phòng khám ở nước

ngoài. Mỗi tháng một lần, cô ấy đều tham gia các cuộc tuần hành vì hòa bình. Thời trung học, cô ấy có học lực rất tốt." Ngay bên cạnh những dòng mô tả ngắn gọn này, bạn nhìn thấy bức ảnh của Samantha—một phụ nữ ngoài đôi mươi với mái tóc dài ngang vai.

Liệu bạn có quyên góp tiền để giúp đỡ cô ấy không?

Để tìm hiểu xem những nhân tố nội tại nào đang vận hành ở đây, các nhà nghiên cứu tại Đại học Colorado đã hướng dẫn một nhóm tình nguyện viên thực hành thiền từ bi. Trong khi đó, một nhóm đối chứng được thiết kế rất tinh vi đã sử dụng một liều "oxytocin giả dược" hàng ngày — một loại thuốc não bộ tạo cảm giác hưng phấn "dỏm". Nhóm này được thông báo rằng loại thuốc đó sẽ giúp tăng cường cảm giác kết nối và lòng từ bi của họ. Loại thuốc giả này đã tạo ra những kỳ vọng tích cực tương đương với những người thực hành thiền trắc ẩn.24

Sau khi hành thiền hoặc hút thuốc xong, một ứng dụng trên điện thoại di động sẽ hiển thị cho mỗi người xem ảnh và hồ sơ tóm tắt của một người đang gặp khó khăn (như Samantha), kèm theo lựa chọn quyên góp một phần số tiền thù lao mà tình nguyện viên nhận được cho người đó.

Đáng chú ý là việc thực hành thiền tâm từ đơn thuần không phải là yếu tố dự báo mạnh nhất cho việc một người có quyên góp hay không. Thực tế, trong nghiên cứu này, những người thực hành thiền tâm từ không có khả năng quyên góp cao hơn so với những người sử dụng oxytocin giả—hoặc nhóm không thực

hiện cả hai việc trên. Không muốn đi sâu quá mức vào chuyên môn, nhưng điều này đặt ra một điểm mấu chốt về các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu thiền định. Mặc dù nghiên cứu này có thiết kế hàng đầu ở nhiều khía cạnh (chẳng hạn như nhóm đối chứng dùng oxytocin giả rất thông minh), nhưng ít nhất có một điểm vẫn còn mập mờ: bản chất của bài thiền tâm từ không được chỉ định rõ ràng, dường như đã thay đổi trong suốt quá trình nghiên cứu và bao gồm cả những bài thiền nuôi dưỡng sự bình thản.

Những bài thực hành quán chiếu này được trích từ một bộ bài tập được thiết kế nhằm giúp những người làm việc với bệnh nhân sắp lìa đời (như cố vấn mục vụ, nhân viên chăm sóc cuối đời) giữ được sự nhạy cảm trước nỗi đau, đồng thời vẫn duy trì được tâm thế bình thản đối với người đang hấp hối—bởi lẽ, ở giai đoạn đó, họ gần như không thể giúp gì được nữa ngoại trừ việc hiện diện với lòng từ bi. Và mặc dù nhóm thực hành thiền tâm từ không có xu hướng quyên góp tiền nhiều hơn, họ lại cảm thấy sự dịu dàng, đồng cảm lớn hơn đối với những người đang gặp khó khăn. Chúng tôi tự hỏi liệu sự bình thản (equanimity) có thể tạo ra một tác động rất khác đối với việc quyên góp so với lòng từ bi hay không—có lẽ nó khiến một người ít có khả năng bỏ tiền ra hơn, ngay cả khi họ vẫn đang rung động trước nỗi đau của người khác.

Điều này đặt ra một vấn đề liên quan: liệu chúng ta có cần tập trung vào thiền Tâm từ (loving-kindness) để thúc đẩy các hành động từ bi hay không. Ví dụ, tại Đại học Northeastern, các tình nguyện viên đã được hướng dẫn thực hành thiền Chánh niệm hoặc thiền Tâm từ. Sau hai tuần rèn luyện, mỗi người được đưa vào một phòng chờ, nơi có một người phụ nữ chống nạng và biểu hiện rõ sự đau đớn; hai người khác đang ngồi trên ghế thì phớt lờ cô ấy, và trong phòng chỉ có đúng ba chiếc ghế. Tương

tự như trong nghiên cứu về "Người Samari nhân hậu", mỗi người thực hành thiền đều đứng trước lựa chọn: nhường chiếc ghế của mình để người chống nạng kia có chỗ ngồi.

Cả những người học chánh niệm và những người thực hành tâm từ—khi so sánh với nhóm không học gì—đều thường xuyên chọn cách hành xử tử tế là nhường ghế của mình (trong khi ở nhóm đối chứng không thiền định chỉ có 15% nhường ghế, thì con số này ở những người hành thiền là khoảng 50%). Tuy nhiên, nếu chỉ dựa vào nghiên cứu này, chúng ta vẫn chưa biết liệu chánh niệm giúp tăng cường sự thấu cảm tương tự như thực hành tâm từ, hay liệu có những nội lực khác —chẳng hạn như khả năng chú ý tốt hơn đến hoàn cảnh xung quanh—đã thúc đẩy hành động từ bi đó.

Những dấu hiệu đầu tiên cho thấy mỗi loại hình thiền định đều có một hồ sơ thần kinh (neural profile) riêng biệt. Hãy xem xét kết quả từ nghiên cứu được dẫn dắt bởi Geshe Lobsang Tenzin Negi, người sở hữu văn bằng về truyền thống triết học và thực hành của Đạt Lai Lạt Ma (học vị "Geshe" của Tây Tạng tương đương với bằng Tiến sĩ của chúng ta), đồng thời có bằng Tiến sĩ từ Đại học Emory, nơi ông đang giảng dạy. Dựa trên nền tảng là một học giả và một tu sĩ, Geshe Negi đã sáng tạo ra chương trình Huấn luyện Lòng từ bi dựa trên Nhận thức (CBCT) – một phương pháp giúp hiểu rõ các thái độ của cá nhân hỗ trợ hay cản trở phản ứng từ bi như thế nào. Chương trình này bao gồm nhiều bài thiền tâm từ khác nhau, với tâm nguyện giúp đỡ người khác được hạnh phúc, thoát khỏi khổ đau và quyết tâm hành động để đạt được điều đó.26

Trong nghiên cứu tại Emory, một nhóm đã thực hành CBCT,

trong khi nhóm còn lại thực hành phương pháp thiền của Alan Wallace (chúng tôi đã mô tả phương pháp này ở chương năm, "Một tâm trí tĩnh lặng"). Kết quả chính cho thấy: hạch hạnh nhân (amygdala) bên phải của nhóm thực hành lòng từ bi có xu hướng tăng cường hoạt động khi phản ứng với những bức ảnh về sự khổ đau; và thời gian thực hành càng nhiều thì phản ứng này càng lớn. Họ đang cùng chia sẻ nỗi đau với người đang chịu khổ cực.

Tuy nhiên, trong một bài kiểm tra về tư duy trầm cảm, nhóm thực hành lòng từ bi lại cho biết họ cảm thấy hạnh phúc hơn nhìn chung. Việc chia sẻ cảm giác đau buồn với người khác không nhất thiết phải là một gánh nặng tâm lý. Như Tiến sĩ Aaron Beck, người thiết kế bài kiểm tra trầm cảm đó, từng nói: khi bạn tập trung vào nỗi đau của người khác, bạn sẽ quên đi những rắc rối của chính mình.

Bên cạnh đó còn có sự khác biệt về giới tính. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu tại Đại học Emory phát hiện ra rằng phụ nữ có mức độ phản ứng ở hạch hạnh nhân bên phải cao hơn nam giới trước tất cả các hình ảnh giàu cảm xúc, dù là vui hay buồn, bao gồm cả những hình ảnh về sự khổ đau. Phát hiện này không hẳn là tin mới trong tâm lý học; các nghiên cứu về não bộ từ lâu đã chỉ ra rằng phụ nữ nhạy bén với cảm xúc của người khác hơn nam giới. Đây có thể là một trường hợp khác mà khoa học chứng minh những điều hiển nhiên: nhìn chung, phụ nữ dường như phản hồi mạnh mẽ hơn với cảm xúc của người khác so với đàn ông.28

Nghịch lý thay, phụ nữ dường như không có khả năng thực hiện hành động giúp đỡ cao hơn nam giới khi đứng trước cơ hội, có

lẽ vì đôi khi họ cảm thấy mình dễ bị tổn thương hơn.29 Có nhiều yếu tố tác động đến hành động từ bi hơn là chỉ đơn thuần dựa vào các dấu hiệu của não bộ — một thực tế mà các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực này vẫn đang tiếp tục trăn trở. Các yếu tố từ việc cảm thấy bị áp lực thời gian, đến việc bạn có đồng cảm với người đang gặp khó khăn hay không, cho đến việc bạn đang ở giữa đám đông hay ở một mình — mỗi yếu tố này đều có tầm ảnh hưởng nhất định. Một câu hỏi còn bỏ ngỏ là: liệu việc nuôi dưỡng một nhãn quan từ bi có đủ để giúp một người vượt qua những tác động ngoại cảnh này khi đối mặt với nhu cầu của người khác hay không?

MỞ RỘNG VÒNG TAY YÊU THƯƠNG

Một bậc thầy thiền định Tây Tạng lỗi lạc từng tham gia nghiên cứu tại phòng thí nghiệm của Richie đã nói rằng: Một giờ thực hành tâm từ đối với một người mà ta không ưa có giá trị tương đương với một trăm giờ thực hành tương tự đối với bạn bè hoặc những người thân yêu.

Phép thực hành thiền tâm từ cơ bản sẽ dẫn dắt chúng ta đi qua những vòng tròn đối tượng ngày càng mở rộng mà ta cố gắng dành tình cảm dịu dàng cho họ. Bước nhảy vọt lớn nhất xuất hiện khi chúng ta mở rộng tình thương vượt ra khỏi những người mình quen biết và yêu mến, để hướng tới những người xa lạ, và khó khăn hơn cả là dành cho những người mà ta thấy khó ưa. Sau cùng, đích đến cao cả nhất chính là tâm nguyện yêu thương tất cả mọi người, ở mọi nơi.

Làm thế nào chúng ta có thể mở rộng lòng trắc ẩn vốn dành cho những người thân thiết sang toàn thể gia đình nhân loại, bao gồm cả những người ta không hề ưa thích? Bước nhảy vọt lớn lao này trong tâm từ—nếu nó trở thành một điều gì đó thực tế hơn là một lời ước nguyện thuần túy—có thể tiến rất xa trong việc hàn gắn những chia rẽ trên thế giới vốn đang gây ra biết bao đau thương và xung đột.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận thấy một chiến lược: hãy công nhận sự "đồng nhất" (oneness) của nhân loại, ngay cả với những nhóm người mà ta không thích, và từ đó nhận ra rằng: "Tất cả họ, cũng giống như chính chúng ta, đều không muốn khổ đau; họ đều khao khát hạnh phúc."30

Liệu cảm giác về sự đồng nhất này có thực sự mang lại hiệu quả? Xét dưới góc độ nghiên cứu, chúng ta vẫn chưa có câu trả lời chắc chắn. Nói thì dễ nhưng làm mới khó. Một bài kiểm tra nghiêm ngặt cho sự chuyển dịch hướng tới tình yêu thương vô điều kiện này có thể là việc đo lường định kiến vô thức — đó là khi bạn hành động một cách đầy thành kiến đối với một nhóm người nào đó mà chính bạn cũng không nhận ra, mặc dù bạn luôn tin rằng mình không hề có ác cảm như vậy.

Những định kiến ẩn giấu này có thể được phát hiện thông qua các bài kiểm tra thông minh. Ví dụ, một người có thể nói rằng mình không hề có định kiến chủng tộc, nhưng khi thực hiện một bài kiểm tra về thời gian phản ứng — trong đó các từ mang ý nghĩa tích cực hoặc tiêu cực được ghép cặp với các từ "đen" hoặc "trắng" — thì những từ mang nghĩa tích cực thường được ghép cặp với từ "trắng" nhanh hơn so với từ "đen", và ngược lại.31

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Yale đã sử dụng phương pháp đo lường định kiến ngầm này trước và sau một khóa học thiền tâm từ kéo dài sáu tuần. Nghiên cứu này đã sử dụng một nhóm đối chứng rất chặt chẽ — họ dạy cho những người tham gia về giá trị của thiền tâm từ nhưng không thực sự dạy họ cách thực hành. Tương tự như những sinh viên thần học mải suy ngẫm về câu chuyện "Người Samari nhân hậu", nhóm không thực hành này hoàn toàn không cho thấy sự cải thiện nào trong bài kiểm tra định kiến ngầm. Sự sụt giảm định kiến vô thức chỉ đến từ việc thực sự thực hành tâm từ.

Đức Đạt Lai Lạt Ma kể về nửa thế kỷ nỗ lực tu tập lòng từ bi của mình. Ngài chia sẻ rằng, lúc mới bắt đầu, ngài vô cùng ngưỡng mộ những người đã phát triển được lòng từ bi chân thực đối với mọi chúng sinh—nhưng khi đó, ngài lại không mấy tự tin rằng bản thân mình có thể làm được điều tương tự.

Về mặt lý trí, ngài biết rằng tình yêu thương vô điều kiện như vậy là điều khả thi, nhưng cần phải có một quá trình rèn luyện nội tâm nhất định mới xây dựng được. Thời gian trôi qua, ngài nhận ra rằng càng thực hành và trở nên quen thuộc với những cảm xúc từ bi, lòng can đảm trong ngài càng lớn dần, giúp ngài tin rằng chính mình cũng có thể đạt đến những cấp độ cao hơn của đức tính này.

Với cấp độ từ bi cận kề đỉnh cao này, ngài nói thêm rằng, chúng ta đạt đến sự bình đẳng trong lòng từ bi, lan tỏa nó đến mọi người, mọi nơi—ngay cả đối với những kẻ đang nuôi lòng thù hận với chúng ta. Hơn thế nữa, lý tưởng nhất là cảm xúc này không chỉ xuất hiện rời rạc, lúc có lúc không, mà đã trở thành một nguồn sức mạnh mãnh liệt và bền vững, một nguyên tắc cốt lõi điều phối toàn bộ cuộc sống của chúng ta.

Và cho dù chúng ta có đạt tới đỉnh cao cao cả đó của tình yêu thương hay không, thì vẫn luôn có những lợi ích khác dọc hành trình này, chẳng hạn như cách mà các mạch thần kinh điều khiển hạnh phúc trong não bộ được kích hoạt cùng lúc với lòng từ bi. Giống như điều mà chúng ta thường nghe Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: 'Người đầu tiên được hưởng lợi từ lòng từ bi chính là người đang cảm nhận nó'.

Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma nhớ lại một cuộc gặp gỡ tại Montserrat, một tu viện gần Barrcelona, ngài đã hỏi hỏi Linh mục Basili rằng ông đã làm gì trong suốt 5 năm ẩn tu cô độc trên núi, vị linh mục đã trả lời bằng một câu cực kỳ ngắn gọn nhưng đầy sức mạnh:

"Tôi đã thiền định về tình yêu." (I was meditating on love.)

“Tôi nhận thấy một ánh hào quang rạng rỡ trong đôi mắt ông ấy,” Đức Đạt Lai Lạt Ma chia sẻ, và nói thêm rằng điều này biểu thị chiều sâu của sự bình an trong tâm hồn cũng như vẻ đẹp toát ra từ một con người tuyệt vời. Đức Đạt Lai Lạt Ma lưu ý rằng ngài đã từng gặp những người có tất cả mọi thứ họ muốn, nhưng vẫn luôn đau khổ. Ngài khẳng định rằng, nguồn gốc tối thượng của sự bình an nằm ở tâm trí—chính tâm trí, chứ không phải hoàn cảnh, mới là yếu tố quyết định hạnh phúc của chúng ta."33

TÓM LƯỢC CỐT LÕI

Việc chỉ tìm hiểu về lòng từ bi không nhất thiết sẽ làm tăng hành vi từ bi trên thực tế. Trong tiến trình từ việc thấu cảm với

nỗi đau của ai đó đến hành động giúp đỡ thực sự, phương pháp thiền từ ái (loving-kindness) và thiền bi mẫn (compassion meditation) sẽ giúp tăng khả năng chúng ta ra tay giúp đỡ.

Có ba dạng thấu cảm (empathy):

1. Thấu cảm nhận thức (Cognitive empathy): Hiểu được người khác đang nghĩ gì.

2. Thấu cảm cảm xúc (Emotional empathy): Cảm nhận được nỗi đau của người khác.

3. Thấu cảm quan tâm (Empathic concern): Sự quan tâm thôi thúc việc giúp đỡ.

Thông thường, mọi người thấu cảm về mặt cảm xúc với nỗi đau của người khác, nhưng sau đó họ lại "ngắt kết nối" (tune out) để xoa dịu cảm giác khó chịu của chính mình. Tuy nhiên, thiền từ bi giúp tăng cường sự thấu cảm quan tâm, kích hoạt các mạch thần kinh dành cho cảm xúc tích cực và tình yêu, cũng như các mạch ghi nhận nỗi khổ của người khác, từ đó chuẩn bị cho một người sẵn sàng hành động khi gặp cảnh khổ. Lòng từ ái và bi mẫn (nói chung là từ bi) làm tăng sự kích hoạt của hạnh nhân (amygdala) trước nỗi khổ đau, trong khi việc tập trung sự chú ý vào một đối tượng trung tính như hơi thở lại làm giảm hoạt động của vùng này. Tâm từ mang lại hiệu quả rất nhanh chóng, chỉ sau khoảng tám giờ thực hành; và sự sụt giảm các định kiến vô thức—vốn thường rất khó thay đổi—đã xuất hiện chỉ sau mười sáu giờ. Càng thực hành lâu, các xu hướng của não bộ và hành vi hướng tới lòng từ bi càng trở nên mạnh mẽ hơn. Cường độ của những tác động này ngay từ những ngày đầu hành thiền có

thể là minh chứng cho sự chuẩn bị sẵn sàng về mặt sinh học của con người chúng ta đối với lòng tốt./.

CHƯƠNG 7. CHÚ Ý!

***

Một ngày nọ, một học trò hỏi vị thầy Thiền của mình hãy viết cho anh ta một bức thư pháp bằng nét bút, "một điều gì đó chứa đựng trí tuệ lớn lao."

Vị thiền sư không hề do dự, cầm bút lên và viết: Chú ý.

Người học trò hơi thất vọng, hỏi:

"Chỉ có vậy thôi sao?"

Không nói một lời, vị thầy lại cầm bút và viết tiếp:

Chú ý. Chú ý.

Người học trò cảm thấy điều đó không có gì sâu sắc, liền tỏ ra bực bội và than phiền với thầy rằng trong đó chẳng có gì gọi là khôn ngoan cả.

Lần nữa, vị thầy vẫn đáp lại trong im lặng, viết: Chú ý. Chú ý. Chú ý.

Bực bội, người học trò đòi thầy phải giải thích ông có ý gì với từ "chú ý" đó. Vị thầy trả lời: "Chú ý nghĩa là chú ý."[1]

William James đã diễn giải rõ ràng điều mà vị thiền sư kia có lẽ đang ngụ ý:

"Khả năng liên tục đưa sự chú ý đang lang thang quay trở lại, hết lần này đến lần khác, chính là cội rễ của sự phán đoán, nhân cách và ý chí," ông tuyên bố trong tác phẩm Những nguyên lý của Tâm lý học, xuất bản năm 1890. James còn nói thêm rằng:

"Một nền giáo dục giúp cải thiện khả năng này sẽ là nền giáo dục ưu việt nhất."

Sau tuyên bố mạnh mẽ đó, ông có phần dịu giọng lại khi bổ sung:

"Nhưng định nghĩa lý tưởng này thì dễ hơn nhiều so với việc đưa ra những chỉ dẫn thực tế để thực hiện nó."

Richie đã đọc đoạn văn này trước khi anh đến Ấn Độ, và sau những trải nghiệm mang tính chuyển hóa tại khóa tu của Goenka, những lời ấy bất chợt lóe lên trong tâm trí anh như một luồng điện.

Đó là một khoảnh khắc then chốt, một điểm ngoặt về mặt trí tuệ đối với Richie. Anh có cảm giác mạnh mẽ từ bên trong rằng mình đã tìm thấy nền giáo dục ưu việt nhất mà James từng tìm kiếm: thiền định. Dù được thực hành dưới hình thức cụ thể nào, hầu như mọi loại thiền đều bao hàm việc rèn luyện lại sự chú ý.

Nhưng vào thời chúng tôi còn học sau đại học trong những năm 1970, thế giới nghiên cứu vẫn biết rất ít về sự chú ý. Nghiên cứu duy nhất liên kết thiền với cải thiện sự chú ý là của các nhà khoa học Nhật Bản.[2] Họ mang một máy EEG đến một zendo (phòng thiền) và đo hoạt động não của các nhà sư trong lúc thiền, đồng thời phát một chuỗi âm thanh đơn điệu. Trong khi hầu hết các nhà sư không có gì đặc biệt, ba trong số những nhà sư "tiên tiến" nhất lại có: não của họ phản ứng mạnh mẽ với âm thanh thứ hai mươi giống như với âm thanh đầu tiên. Đây là một tin lớn: thông thường, não sẽ ngưng phản ứng, không phản ứng với âm thanh thứ mười, chứ chưa nói đến âm thanh thứ hai mươi.

Việc não ngưng phản ứng với một âm thanh lặp đi lặp lại phản ánh một quá trình thần kinh được gọi là thói quen hóa (habituation). Sự giảm dần chú ý đối với bất cứ thứ gì đơn điệu có thể gây khó khăn cho các nhân viên radar, những người phải luôn cảnh giác khi quét tín hiệu từ bầu trời hầu như trống rỗng. Mệt mỏi chú ý ở các nhân viên radar chính là lý do thực tiễn khiến khía cạnh này của sự chú ý được nghiên cứu kỹ lưỡng

trong Chiến tranh Thế giới thứ II, khi các nhà tâm lý học được hỏi cách giữ cho nhân viên luôn tỉnh táo. Chỉ từ đó, sự chú ý mới bắt đầu được nghiên cứu một cách khoa học.

Thông thường, chúng ta chỉ chú ý đến một điều gì đó bất thường đủ lâu để chắc chắn rằng nó không gây nguy hiểm, hoặc chỉ đơn giản là để phân loại nó. Sau đó, thói quen hóa (habituation) giúp tiết kiệm năng lượng não bằng cách không chú ý đến điều đó nữa khi chúng ta biết nó an toàn hoặc quen thuộc.

Một nhược điểm của cơ chế này trong não là: chúng ta trở nên quen với mọi thứ đã quen thuộc—những bức tranh trên tường, món ăn giống nhau mỗi tối, thậm chí, có thể là những người thân yêu của mình. Thói quen hóa giúp cuộc sống trở nên dễ quản lý hơn, nhưng cũng khiến nó trở nên hơi nhàm chán.

Bộ não thực hiện thói quen hóa nhờ các mạch thần kinh mà chúng ta còn chia sẻ cả với loài bò sát: hệ thống kích hoạt lưới (RAS – reticular activating system) ở thân não, một trong số ít các mạch liên quan đến chú ý được biết đến vào thời đó. Trong quá trình thói quen hóa, các mạch vỏ não ức chế RAS, giữ cho vùng này yên lặng khi chúng ta nhìn đi nhìn lại những thứ cũ quen thuộc.

Ngược lại, trong quá trình nhạy hóa (sensitization), khi chúng ta gặp phải điều gì đó mới mẻ hoặc gây ngạc nhiên, các mạch *** ở vỏ não sẽ kích hoạt RAS, từ đó huy động các mạch não khác để xử lý đối tượng mới lạ — chẳng hạn như một tác phẩm nghệ thuật mới được đặt vào vị trí của một tác phẩm đã quá quen thuộc.

Elena Antonova, một nhà khoa học thần kinh người Anh từng tham dự SRI, phát hiện rằng những người hành thiền đã trải qua khóa nhập thất ba năm theo truyền thống Tây Tạng có mức quen dần (habituation) của phản xạ chớp mắt thấp hơn khi họ nghe

những tiếng ồn lớn đột ngột. Nói cách khác, phản xạ chớp mắt của họ vẫn tiếp diễn không suy giảm. Điều này lặp lại (ít nhất là về mặt khái niệm) kết quả của một nghiên cứu tại Nhật Bản, trong đó các thiền giả Thiền (Zen) trình độ cao không bị quen dần trước các âm thanh lặp đi lặp lại.

Nghiên cứu Zen ban đầu có ý nghĩa nền tảng đối với chúng tôi. Dường như não bộ của các thiền giả Zen có thể duy trì sự chú ý trong những hoàn cảnh mà những bộ não khác sẽ 'tắt dần' hoặc mất tập trung. Điều này rất tương đồng với chính trải nghiệm của chúng tôi tại các khóa tu chánh niệm, nơi chúng tôi dành hàng giờ để rèn luyện sự chú ý nhằm nhận ra từng chi tiết nhỏ của trải nghiệm, thay vì để tâm trí trở nên thờ ơ hay lơ đãng.

Bằng cách tập trung sâu vào các chi tiết của hình ảnh, âm thanh, mùi vị và cảm giác mà bình thường chúng ta sẽ dần trở nên quen thuộc và bỏ qua, thực hành chánh niệm đã biến những điều quen thuộc, mang tính thói quen trở nên mới mẻ và đầy cuốn hút. Chúng tôi nhận ra rằng việc rèn luyện sự chú ý này có thể làm phong phú thêm cuộc sống của mình, trao cho chúng ta khả năng đảo ngược quá trình quen dần bằng cách đưa sự chú ý trở lại khoảnh khắc hiện tại với chiều sâu và nhiều lớp trải nghiệm, khiến 'điều cũ trở nên mới mẻ một lần nữa.'

Quan điểm ban đầu của chúng tôi về hiện tượng quen dần (habituation) xem chánh niệm như một sự chuyển hướng có chủ ý, thoát khỏi phản xạ 'tắt dần' tự động. Nhưng suy nghĩ của chúng tôi khi đó cũng chỉ dừng lại ở mức ấy — và như vậy đã là chạm tới ranh giới của những gì khoa học lúc bấy giờ chấp nhận. Vào những năm 1970, khoa học nhìn nhận sự chú ý chủ yếu là do kích thích bên ngoài chi phối, mang tính tự động, vô thức và đi theo hướng 'từ dưới lên' — tức là chức năng của thân não, một cấu trúc nguyên thủy nằm ngay phía trên tủy sống — chứ không phải là một quá trình 'từ trên xuống' xuất phát từ các vùng vỏ não.

Cách nhìn này coi sự chú ý là không tự nguyện. Một điều gì đó xảy ra xung quanh chúng ta — chẳng hạn điện thoại đổ chuông — và sự chú ý của chúng ta tự động bị kéo về phía nguồn phát ra âm thanh đó. Khi âm thanh tiếp diễn đến mức đơn điệu, chúng ta dần trở nên quen thuộc và không còn để ý nữa.

Khi đó, khoa học chưa có một khái niệm nào về khả năng chủ ý điều khiển sự chú ý — mặc dù chính các nhà tâm lý học lại đang sử dụng sự chú ý có chủ ý của mình để viết về việc cho rằng năng lực ấy không hề tồn tại! Phù hợp với các chuẩn mực khoa học của thời bấy giờ, thực tại từ chính trải nghiệm cá nhân của họ đã bị bỏ qua, nhường chỗ cho những gì có thể được quan sát một cách khách quan.

Cách nhìn phiến diện này về sự chú ý chỉ phản ánh được một phần của câu chuyện. Hiện tượng quen dần (habituation) mô tả một dạng chú ý mà chúng ta không có khả năng kiểm soát một cách có ý thức, nhưng ở những tầng cao hơn trong hệ thống mạch thần kinh của chúng ta — vượt lên trên các cơ chế 'từ dưới lên' của não bộ — những động lực khác lại chi phối.

Hãy lấy các trung tâm cảm xúc trong hệ viền của não giữa làm ví dụ, nơi khởi nguồn của phần lớn hoạt động khi cảm xúc dẫn dắt sự chú ý của chúng ta. Khi Dan viết cuốn Trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence), ông đã dựa nhiều vào các nghiên cứu của Richie và những nhà khoa học thần kinh khác về phát hiện khi đó còn rất mới: sự 'phối hợp nhịp nhàng' giữa hạch hạnh nhân (amygdala) — bộ phận như một radar phát hiện mối đe dọa của não bộ (nằm trong các mạch cảm xúc của não giữa) — và các mạch tiền trán (nằm phía sau trán), tức trung tâm điều hành của não, nơi có khả năng học hỏi, suy ngẫm, ra quyết định và theo đuổi các mục tiêu dài hạn.

Khi cơn giận dữ hoặc lo âu bị kích hoạt, hạch hạnh nhân (amygdala) sẽ chi phối các mạch tiền trán; và khi những cảm xúc gây xáo trộn này đạt đến đỉnh điểm, hiện tượng amygdala hijack (amygdala 'cướp quyền điều khiển') sẽ làm tê liệt chức năng điều hành. Nhưng khi chúng ta chủ động kiểm soát sự chú ý của mình — như khi thiền định — chúng ta huy động các mạch tiền trán, và hạch hạnh nhân dần lắng dịu. Richie và nhóm của ông đã phát hiện trạng thái amygdala yên lặng này ở các hành giả thiền quán vipassana lâu năm, và với những dấu hiệu tương tự — dù kém rõ rệt hơn — ở những người sau khi được đào tạo theo chương trình MBSR.4

Sự nghiệp khoa học của Richie đã theo sát vị trí trung tâm của sự chú ý khi nó dần dịch chuyển lên các tầng cao hơn của não bộ. Vào những năm 1980, ông góp phần đặt nền móng cho khoa học thần kinh cảm xúc (affective neuroscience), lĩnh vực nghiên cứu các mạch cảm xúc của não giữa và cách cảm xúc kéo–đẩy sự chú ý. Đến những năm 1990, khi khoa học thần kinh quán chiếu (contemplative neuroscience) bắt đầu hình thành và các nhà nghiên cứu bắt đầu quan sát não bộ trong lúc thiền định, họ đã hiểu rõ cách các mạch ở vỏ não tiền trán điều khiển sự chú ý có chủ ý của chúng ta. Ngày nay, vùng này đã trở thành 'điểm nóng' của nghiên cứu về thiền; hầu như mọi khía cạnh của sự chú ý đều liên quan đến vỏ não tiền trán theo một cách nào đó.

Ở con người, vỏ não trước trán chiếm tỷ lệ lớn hơn trong lớp ngoài cùng của não — vỏ não mới (neocortex) — so với bất kỳ loài nào khác, và đây cũng là nơi diễn ra những thay đổi tiến hóa quan trọng đã làm nên con người chúng ta. Vùng thần kinh này, như chúng ta sẽ thấy, chứa đựng những mầm mống của sự tỉnh thức dẫn đến hạnh phúc bền vững, nhưng đồng thời cũng gắn liền với khổ đau cảm xúc. Chúng ta có thể hình dung ra những khả năng tuyệt vời, và cũng có thể bị xáo trộn bởi những

suy nghĩ lo âu — cả hai đều là dấu hiệu cho thấy hoạt động của vỏ não trước trán.

Trong khi William James viết về sự chú ý như thể đó là một thực thể duy nhất, khoa học ngày nay cho chúng ta biết rằng khái niệm này không chỉ liên quan đến một khả năng mà là nhiều khả năng khác nhau. Trong số đó:

• Chú ý chọn lọc (Selective attention): khả năng tập trung vào một yếu tố và bỏ qua những yếu tố khác.

• Tỉnh táo liên tục (Vigilance): duy trì mức độ chú ý ổn định theo thời gian.

• Phân bổ chú ý (Allocating attention): giúp chúng ta nhận ra những thay đổi nhỏ hoặc nhanh trong trải nghiệm của mình.

• Tập trung vào mục tiêu (Goal focus) hay "kiểm soát nhận thức" (cognitive control): giữ một mục tiêu hoặc nhiệm vụ cụ

thể trong tâm trí bất chấp các yếu tố gây xao nhãng.
• Siêu nhận thức (Meta-awareness): khả năng theo dõi chất lượng nhận thức của chính mình — ví dụ, nhận ra khi tâm trí lạc hướng hoặc khi bạn mắc lỗi.

CHỌN LỰA CHÚ Ý

Từ khi còn sơ sinh, Amishi Jha đã nhớ rằng cha mẹ cô thiền mỗi sáng, dùng tràng hạt để tụng thần chú, như họ đã học ở quê hương Ấn Độ. Nhưng Amishi không quan tâm đến thiền; sau này cô trở thành một nhà thần kinh học nhận thức, được đào tạo bài bản trong nghiên cứu nghiêm túc về sự chú ý.

Khi Amishi đang là giảng viên tại Đại học Pennsylvania, Richie đến giảng bài. Trong buổi nói chuyện, ông không hề nhắc đến thiền, nhưng lại chiếu các hình ảnh fMRI của hai bộ não — một bộ não đang chìm sâu trong trầm cảm, bộ còn lại hạnh phúc. Amishi hỏi ông: "Làm thế nào để một bộ não chuyển từ trạng thái này sang trạng thái kia?"

"Thiền," Richie trả lời.

Điều đó đã thu hút sự quan tâm của Amishi, cả về mặt cá nhân lẫn nghề nghiệp. Cô bắt đầu thiền và bắt tay vào nghiên cứu xem phương pháp này có thể ảnh hưởng như thế nào đến sự chú ý. Nhưng cô gặp phải sự phản đối từ các đồng nghiệp, những người cảnh báo rằng việc này quá rủi ro và có thể không mang lại sự quan tâm rộng rãi trong lĩnh vực tâm lý học.

Năm sau, cô tham dự hội nghị lần thứ hai của Viện Nghiên cứu Mùa Hè Tâm Thức và Cuộc sống (Mind and Life Summer Research Institute), sự kiện này đã thay đổi cô sâu sắc. Các giảng viên, sinh viên cao học và nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ mà cô gặp ở đó tạo thành một cộng đồng đầy ủng hộ, họ đã khích lệ Amishi.

Richie vẫn nhớ rõ bài phát biểu đầy cảm xúc của Amishi tại buổi gặp mặt này, về việc thiền là một phần của văn hóa cội rễ

của cô. Trong khi trước đây cô cảm thấy bị hạn chế khi theo đuổi nghiên cứu như vậy trong môi trường học thuật, giờ đây cô cảm thấy mình cuối cùng đã tìm thấy "ngôi nhà" cùng với những nhà khoa học có cùng chí hướng đang nghiên cứu lĩnh vực này. Amishi đã trở thành một nhà lãnh đạo của thế hệ mới các nhà khoa học tận tâm với thần kinh học thiền định và những lợi ích của nó đối với xã hội.

Cô và các đồng nghiệp đã tiến hành một trong những nghiên cứu nghiêm túc đầu tiên về cách thiền ảnh hưởng đến sự chú ý. Phòng thí nghiệm của cô, hiện đặt tại Đại học Miami, đã phát hiện rằng những người mới được đào tạo theo chương trình Giảm Căng thẳng Dựa trên Chánh niệm (MBSR) cải thiện đáng kể khả năng định hướng (orienting) — một thành phần của chú ý chọn lọc, giúp tâm trí hướng đến một mục tiêu duy nhất trong vô số các đầu vào cảm giác gần như vô hạn.

Giả sử bạn đang ở một bữa tiệc, nghe nhạc và phớt lờ một cuộc trò chuyện đang diễn ra ngay bên cạnh. Nếu ai đó hỏi bạn họ vừa nói gì, bạn sẽ không biết. Nhưng nếu một người trong số họ nhắc đến tên bạn, bạn sẽ lập tức tập trung vào những âm thanh đó, như thể bạn đã nghe họ nói từ đầu.

Được biết đến trong khoa học nhận thức với tên gọi "hiệu ứng tiệc cocktail", sự nhận thức đột ngột này minh họa một phần cách thiết kế của hệ thống chú ý trong não: chúng ta tiếp nhận nhiều luồng thông tin hơn so với những gì ta nhận biết có ý thức. Điều này cho phép chúng ta phớt lờ những âm thanh không quan trọng nhưng vẫn có thể kiểm tra mức độ liên quan của chúng trong tâm trí. Và tên của chính chúng ta luôn luôn quan trọng.

Như vậy, sự chú ý có nhiều "kênh" — kênh mà chúng ta chọn nhận thức một cách có ý thức và những kênh mà chúng ta phớt lờ. Luận án tiến sĩ của Richie đã nghiên cứu cách thiền có thể củng cố khả năng tập trung theo ý muốn của chúng ta bằng cách yêu cầu các tình nguyện viên chú ý đến những gì họ nhìn thấy (một đèn nhấp nháy) và phớt lờ những gì họ cảm nhận (một rung động trên cổ tay) hoặc ngược lại, trong khi ông sử dụng các đo đạc EEG ở vỏ não thị giác hoặc xúc giác của họ để đo độ mạnh của sự tập trung. (Nhân tiện, việc ông sử dụng EEG để nghiên cứu điều này ở con người đã mở ra hướng nghiên cứu mới — trước đó chỉ được thực hiện trên chuột và mèo.)

Những tình nguyện viên là người thiền cho thấy sự tăng nhẹ về thứ mà ông gọi là "tính đặc hiệu vỏ não" (cortical specificity) — tức là hoạt động nhiều hơn ở phần thích hợp của các khu vực cảm giác trong vỏ não. Ví dụ, khi họ chú ý đến những gì họ nhìn thấy, vỏ não thị giác hoạt động mạnh hơn so với vỏ não xúc giác.

Khi chúng ta chọn tập trung vào các cảm giác thị giác và phớt lờ những gì chạm vào, ánh sáng là "tín hiệu" còn cảm giác chạm là "nhiễu." Khi chúng ta bị phân tâm, nhiễu làm tín hiệu bị lấn át; tập trung nghĩa là tín hiệu nhiều hơn nhiễu rất nhiều. Richie không thấy tín hiệu tăng lên, nhưng có sự giảm nhiễu — làm thay đổi tỷ lệ. Ít nhiễu hơn nghĩa là nhiều tín hiệu hơn.

Nghiên cứu luận án của Richie, giống như của Dan, chỉ gợi ý nhẹ về hiệu ứng mà ông đang tìm kiếm. Nhanh chóng tiến tới vài thập kỷ sau, với các phương pháp đo hiện đại hơn nhiều để đánh giá nhận thức cảm giác có mục tiêu mà Richie từng cố chứng minh. Một nhóm tại MIT đã sử dụng MEG — một phương pháp đo từ trường não (magnetic EEG) với khả năng nhắm mục tiêu vào các khu vực não chính xác hơn nhiều so với EEG thời cũ của Richie — với các tình nguyện viên được phân ngẫu nhiên vào hai nhóm: một nhóm tham gia chương trình

MBSR kéo dài tám tuần, nhóm còn lại chờ đến khi thí nghiệm kết thúc mới được đào tạo.6

Nhớ lại, MBSR bao gồm chú ý đến hơi thở, thực hành quét cảm giác hệ thống khắp cơ thể, yoga chú tâm, và nhận thức từng khoảnh khắc về suy nghĩ và cảm xúc — với lời mời thực hành các phương pháp rèn luyện chú ý này hàng ngày. Sau tám tuần, những người tham gia chương trình MBSR cho thấy khả năng tập trung vào cảm giác — trong trường hợp này là những cú gõ được hiệu chỉnh cẩn thận trên tay hoặc chân — tốt hơn nhiều so với trước khi bắt đầu MBSR, cũng như tốt hơn so với những người vẫn đang chờ tham gia chương trình.

Kết luận: chánh niệm (ít nhất là dưới dạng này) củng cố khả năng của não trong việc tập trung vào một thứ và phớt lờ những yếu tố gây xao nhãng. Nghiên cứu kết luận rằng mạch thần kinh điều khiển chú ý chọn lọc có thể được rèn luyện — trái ngược với quan niệm phổ biến trước đây, khi chú ý được cho là đã được lập trình sẵn và do đó, không thể cải thiện thông qua bất kỳ nỗ lực rèn luyện nào.

Một sự củng cố khả năng chú ý chọn lọc tương tự cũng được ghi nhận ở những người hành thiền vipassana tại Cộng Đồng Thiền Tập Tuệ Giác (Insight Meditation Society), khi họ được kiểm tra trước và sau một kỳ tu tập ba tháng.7 Kỳ tu tập này cung cấp một sự khuyến khích rõ ràng để duy trì sự chú ý trọn vẹn, không chỉ trong tám giờ ngồi thiền chính thức hàng ngày mà còn suốt cả ngày.

Trước khi tham gia kỳ nghỉ dưỡng, khi họ chú ý đến những tiếng bíp hay boop chọn lọc, mỗi tiếng với một tông khác nhau, khả năng phát hiện tông mục tiêu của họ không tốt hơn bất kỳ ai khác. Nhưng sau ba tháng, khả năng chú ý chọn lọc của những người tham gia kỳ nghỉ dưỡng đã chính xác hơn rõ rệt, cho thấy mức cải thiện hơn 20%.

DUY TRÌ SỰ CHÚ Ý

Học giả Thiền D. T. Suzuki từng tham gia với tư cách là diễn giả trong một hội thảo được tổ chức ngoài trời. Khi ngồi sau một chiếc bàn cùng các diễn giả khác, Suzuki hoàn toàn bất động, đôi mắt ông cố định vào một điểm nào đó phía trước, trông như thể đang lơ đãng trong thế giới riêng của mình. Nhưng khi một cơn gió bất ngờ thổi làm các tờ giấy bay ngang qua bàn, chỉ riêng Suzuki trong số các diễn giả đã nhanh như chớp chụp lấy chúng. Ông không hề lơ đãng — ông đang chú ý một cách sâu sắc theo phong cách Thiền.

Khả năng duy trì sự chú ý mà không bị quen dần (habituation) ở những người thực hành thiền Zen, như bạn còn nhớ, là một trong số ít ỏi các phát hiện khoa học về thiền định vào thời điểm chúng tôi bắt đầu hành trình nghiên cứu khoa học này. Nghiên cứu về Zen đó, dù vẫn có những hạn chế, đã trở thành động lực thúc đẩy chúng tôi tiếp tục tiến lên.

Sự chú ý chảy qua một "nút thắt cổ chai" rất hẹp trong tâm trí, và chúng ta phân bổ băng thông hạn chế ấy một cách tiết kiệm. Phần lớn nhất được dành cho điều mà ta chọn tập trung vào

trong khoảnh khắc hiện tại. Nhưng khi ta duy trì sự chú ý vào điều đó, sự tập trung không tránh khỏi suy giảm; tâm trí bắt đầu lang thang sang những suy nghĩ khác và những thứ tương tự. Thiền định đi ngược lại quán tính tinh thần này.

Một mục tiêu phổ quát trong mọi hình thức thiền định rốt cuộc đều quy về việc duy trì sự chú ý theo một cách đã chọn hoặc hướng vào một đối tượng nhất định, chẳng hạn như hơi thở. Nhiều báo cáo, cả giai thoại lẫn khoa học, đều ủng hộ quan điểm rằng thiền định giúp cải thiện khả năng duy trì sự chú ý, hay nói theo thuật ngữ chuyên môn, là tính cảnh giác (vigilance).

Nhưng một người hoài nghi có thể đặt câu hỏi: liệu chính việc thực hành thiền mới là yếu tố giúp tăng cường sự chú ý, hay là do một yếu tố nào khác? Đó, tất nhiên, chính là lý do vì sao cần có các nhóm đối chứng. Và để chứng minh một cách thuyết phục hơn nữa rằng mối liên hệ giữa thiền định và khả năng duy trì sự chú ý không chỉ là sự tương quan đơn thuần mà thực sự là quan hệ nhân quả, thì cần phải có một nghiên cứu dọc theo thời gian (longitudinal study).

Tiêu chuẩn khắt khe hơn đó đã được đáp ứng trong nghiên cứu của Clifford Saron và Alan Wallace, trong đó các tình nguyện viên tham gia một khóa nhập thất thiền kéo dài ba tháng với Wallace làm người hướng dẫn.[8] Họ thực hành tập trung vào hơi thở năm giờ mỗi ngày, và Saron đã tiến hành kiểm tra họ vào lúc bắt đầu khóa nhập thất, sau một tháng, khi kết thúc khóa, và cuối cùng là năm tháng sau đó.

Những người hành thiền đã cải thiện khả năng cảnh giác, với mức tiến bộ lớn nhất diễn ra trong tháng đầu tiên của khóa nhập

thất. Năm tháng sau khi khóa nhập thất kết thúc, mỗi người tham gia đều làm lại một bài kiểm tra theo dõi về khả năng cảnh giác, và điều đáng ấn tượng là sự cải thiện đạt được trong thời gian nhập thất vẫn còn rất rõ rệt.

Dĩ nhiên, sự tiến bộ đó nhiều khả năng được duy trì nhờ việc những người hành thiền này tiếp tục thực hành khoảng một giờ mỗi ngày như họ đã báo cáo. Dù vậy, đây vẫn là một trong những phép kiểm tra trực tiếp tốt nhất cho đến nay về một đặc điểm chú ý được thay đổi do thiền định tạo ra. Tất nhiên, bằng chứng sẽ còn thuyết phục hơn nữa nếu những người hành thiền này cũng cho thấy mức tiến bộ tương tự sau năm năm!

KHI SỰ CHÚ Ý CHỚP TẮT

Hãy quan sát một đứa trẻ bốn tuổi chăm chú dò tìm trong đám đông của một bức tranh "Waldo ở đâu?", và bạn sẽ thấy khoảnh khắc vui sướng khi em cuối cùng cũng nhận ra Waldo với chiếc áo len sọc đỏ-trắng đặc trưng giữa đám đông rối rắm. Sự phấn khích hạnh phúc đó khi phát hiện ra Waldo đánh dấu một thời điểm quan trọng trong cơ chế hoạt động của sự chú ý; bộ não thưởng cho chúng ta bất cứ chiến thắng nào như vậy bằng một liều các chất dẫn truyền thần kinh mang lại cảm giác dễ chịu.

Trong vài khoảnh khắc ngắn ngủi đó, theo các nghiên cứu cho biết, hệ thần kinh tạm thời đưa sự tập trung của chúng ta "ra ngoài hệ thống" và thư giãn, giống như một bữa tiệc ăn mừng ngắn ngủi của các dây thần kinh. Nếu trong lúc bữa tiệc ấy diễn ra mà lại có thêm một Waldo khác xuất hiện, sự chú ý của chúng ta sẽ đang bận ở nơi khác. Waldo thứ hai đó sẽ không được nhìn thấy.

Khoảnh khắc mù tạm thời này giống như một cái chớp mắt của sự chú ý, một khoảng dừng ngắn trong khả năng của tâm trí khi quét và nhận biết môi trường xung quanh (về mặt kỹ thuật gọi là "thời kỳ trơ"). Trong lúc cái chớp mắt đó diễn ra, khả năng nhận ra sự việc của tâm trí trở nên "mù lòa" và sự chú ý mất đi độ nhạy. Một thay đổi rất nhỏ — vốn dĩ có thể thu hút ánh nhìn của chúng ta — lại trôi qua mà không được nhận thấy. Thước đo của "cái chớp mắt" này phản ánh "hiệu quả của não bộ", theo nghĩa là việc không bị mắc kẹt quá lâu vào một thứ giúp các nguồn lực chú ý hữu hạn của chúng ta vẫn sẵn sàng cho điều tiếp theo.

Nói một cách thực tế, việc không có "cái chớp mắt" của sự chú ý phản ánh khả năng tốt hơn trong việc nhận ra những thay đổi rất nhỏ — chẳng hạn như các tín hiệu cảm xúc không lời, khi cảm xúc của một người thay đổi được "truyền đi" qua những chuyển động thoáng qua của các cơ nhỏ quanh mắt. Sự kém nhạy cảm với những tín hiệu tinh tế như vậy có thể khiến chúng ta bỏ lỡ những thông điệp quan trọng.

Trong một bài kiểm tra về "cái chớp mắt" của sự chú ý, bạn sẽ nhìn thấy một chuỗi dài các chữ cái, được xen kẽ thỉnh thoảng bởi các con số. Mỗi chữ cái hoặc con số riêng lẻ chỉ được hiển thị trong thời gian rất ngắn — khoảng 50 mili-giây, tức là 1/20 giây — với tốc độ dồn dập lên tới mười ký tự mỗi giây. Bạn được báo trước rằng mỗi chuỗi chữ cái sẽ chứa một hoặc hai con số, xuất hiện ở những thời điểm ngẫu nhiên.

Sau mỗi chuỗi — khoảng mười lăm ký tự — bạn sẽ được hỏi liệu mình có nhìn thấy con số nào không và đó là những con số gì. Nếu hai con số được trình bày liên tiếp nhau với tốc độ rất nhanh, hầu hết mọi người có xu hướng bỏ lỡ con số thứ hai. Đó chính là hiện tượng "chớp mắt của sự chú ý".

Các nhà khoa học nghiên cứu về sự chú ý từ lâu đã cho rằng khoảng trống chú ý xuất hiện ngay sau khi phát hiện ra một mục

tiêu được tìm kiếm lâu dài là điều đã được "lập trình sẵn", một đặc điểm tất yếu và không thể thay đổi của hệ thần kinh trung ương. Nhưng rồi một điều bất ngờ đã xảy ra.

Bước vào câu chuyện là những người thiền tập tham gia khóa vipassana kéo dài ba tháng hằng năm tại Insight Meditation Society — cũng chính là những người đã thể hiện rất xuất sắc trong bài kiểm tra về sự chú ý chọn lọc. Thoạt nhìn, thiền vipassana có vẻ như có thể làm giảm "cái chớp mắt" của sự chú ý, bởi phương pháp này nuôi dưỡng trạng thái nhận biết liên tục, không phản ứng trước bất cứ điều gì khởi lên trong trải nghiệm — một kiểu "quan sát mở", tiếp nhận mọi thứ xảy ra trong tâm trí. Một khóa vipassana chuyên sâu tạo ra trạng thái gần giống như chánh niệm được tăng cường mạnh mẽ: một sự tỉnh thức cao độ nhưng không phản ứng trước tất cả những gì sinh khởi trong tâm.

Nhóm của Richie đã đo hiện tượng "chớp mắt của sự chú ý" ở những người thực hành thiền vipassana trước và sau khóa tu kéo dài ba tháng đó. Sau khóa tu, hiện tượng chớp mắt của sự chú ý đã giảm đi một cách rõ rệt — tới 20%.9

Sự thay đổi then chốt ở cấp độ thần kinh là sự suy giảm phản ứng đối với lần thoáng thấy con số thứ nhất (họ chỉ đơn giản ghi nhận sự hiện diện của nó), nhờ vậy tâm trí vẫn đủ bình thản để tiếp tục nhận ra con số thứ hai, ngay cả khi nó xuất hiện rất sớm sau con số đầu tiên.

Kết quả này đã gây bất ngờ lớn cho các nhà khoa học nhận thức, những người từng tin rằng hiện tượng "chớp mắt của sự chú ý" là bẩm sinh và không thể giảm bớt bằng bất kỳ hình thức

luyện tập nào. Khi tin tức này lan ra trong giới khoa học, một nhóm nghiên cứu tại Đức đã đặt câu hỏi liệu việc luyện tập thiền có thể đối kháng với sự suy giảm chú ý điển hình theo tuổi tác hay không — bởi khi con người già đi, hiện tượng chớp mắt của sự chú ý xảy ra thường xuyên hơn và tạo ra những khoảng trống ý thức dài hơn. Kết quả là có: những người thiền định thường xuyên thực hành hình thức "quan sát mở" (nhận thức rộng rãi về mọi thứ khởi lên trong tâm trí) đã đảo ngược sự gia tăng bình thường của các chớp mắt chú ý theo tuổi tác, thậm chí làm tốt hơn cả một nhóm hoàn toàn lấy từ những người trẻ tuổi.

Các nhà nghiên cứu Đức suy đoán rằng, có lẽ trạng thái nhận thức mở không phản ứng — đơn giản là chú ý và cho phép mọi thứ khởi lên trong tâm "chỉ được là như vậy" thay vì bám theo một chuỗi suy nghĩ về nó — trở thành một kỹ năng nhận thức có thể được chuyển sang việc nhận diện các mục tiêu như chữ cái và con số trong bài kiểm tra "chớp mắt của sự chú ý" mà không bị cuốn vào chúng. Điều này giúp sự chú ý sẵn sàng cho mục tiêu tiếp theo trong chuỗi — một cách hiệu quả hơn để chứng kiến thế giới đang trôi qua.

Khi người ta chứng minh rằng "chớp mắt của sự chú ý" có thể đảo ngược, các nhà khoa học Hà Lan đã đặt câu hỏi: liệu mức luyện tập tối thiểu nào vẫn có thể giảm chớp mắt? Họ dạy những người chưa từng thiền cách quan sát tâm trí của mình, sử dụng một phiên bản của chánh niệm. Các buổi huấn luyện chỉ kéo dài 17 phút, sau đó các tình nguyện viên được kiểm tra về hiện tượng chớp mắt của sự chú ý. Kết quả là họ chớp mắt ít hơn so với nhóm đối chứng, những người được dạy một dạng thiền tập trung nhưng không có tác dụng với kỹ năng nhận thức này.

HUYỀN THOẠI ĐA NHIỆM

Chúng ta ai cũng phải chịu đựng phiên bản "thảm họa trọn gói" của thời đại số: email dồn dập, tin nhắn cấp bách, cuộc gọi điện thoại, và còn nhiều thứ khác ào tới cùng một lúc — chưa kể các bài đăng trên Facebook, Instagram và vô số thông báo "cấp bách" từ vũ trụ mạng xã hội cá nhân của chúng ta. Với sự phổ biến rộng rãi của điện thoại thông minh và các thiết bị tương tự, con người ngày nay dường như tiếp nhận nhiều thông tin hơn rất nhiều so với trước thời đại số.

Hàng thập kỷ trước khi chúng ta bắt đầu "chìm trong biển" các phiền nhiễu, nhà khoa học nhận thức Herbert Simon đã đưa ra nhận định đầy tiên tri: "Thông tin tiêu tốn thứ mà nó cần: sự chú ý. Sự giàu có về thông tin đồng nghĩa với sự nghèo nàn về chú ý."

Còn nữa, các mối quan hệ xã hội của chúng ta cũng chịu tổn hại. Bạn đã bao giờ có ý muốn nhắc một đứa trẻ đặt điện thoại xuống và nhìn vào mắt người đang trò chuyện với nó chưa? Nhu cầu phải đưa ra lời khuyên như vậy ngày càng trở nên phổ biến, khi mà các phiền nhiễu kỹ thuật số cướp đi một loại "nạn nhân" khác: những kỹ năng cơ bản của con người như sự đồng cảm và hiện diện xã hội.

Ý nghĩa tượng trưng của giao tiếp bằng mắt, của việc tạm gác những gì đang làm để kết nối, nằm ở sự tôn trọng, quan tâm, thậm chí là tình yêu mà nó thể hiện. Thiếu chú ý đến những người xung quanh gửi đi thông điệp về sự thờ ơ. Những chuẩn mực xã hội về việc chú ý đến người đang ở bên cạnh chúng ta đã âm thầm nhưng không thể tránh khỏi thay đổi.

Tuy nhiên, chúng ta phần lớn không nhận ra tác động này.

Nhiều người sống trong thế giới số, chẳng hạn, tự hào rằng họ có thể đa nhiệm, vừa làm công việc quan trọng vừa lướt qua vô số kênh thông tin khác. Nhưng nghiên cứu thuyết phục tại Đại học Stanford đã chỉ ra rằng ý tưởng này là một huyền thoại — não bộ không thực sự "đa nhiệm", mà chỉ chuyển đổi nhanh chóng giữa các nhiệm vụ (ví dụ: công việc của tôi) và các nhiệm vụ khác (tất cả những video hài hước, cập nhật của bạn bè, tin nhắn cấp bách …).12

Các nhiệm vụ cần sự chú ý không thực sự diễn ra song song, như thuật ngữ "đa nhiệm" gợi ý; thay vào đó, chúng đòi hỏi sự chuyển đổi nhanh chóng từ việc này sang việc khác. Và sau mỗi lần chuyển đổi như vậy, khi sự chú ý quay trở lại nhiệm vụ ban đầu, độ tập trung đã bị suy giảm đáng kể. Cần vài phút để tăng trở lại mức tập trung tối đa.

Tác hại lan sang các khía cạnh khác của cuộc sống. Đầu tiên, không thể lọc được tiếng ồn (tất cả những phiền nhiễu) khỏi tín hiệu (những gì bạn thực sự muốn tập trung) dẫn đến sự nhầm lẫn về điều gì là quan trọng, từ đó làm giảm khả năng ghi nhớ những gì thực sự đáng giá. Nhóm nghiên cứu tại Stanford phát hiện rằng, những người đa nhiệm nhiều dễ bị phân tâm hơn nói chung. Và khi những người này cố gắng tập trung vào một việc cần hoàn thành, não họ lại kích hoạt nhiều khu vực hơn mức cần thiết — một chỉ báo thần kinh cho thấy sự phân tâm.

Ngay cả khả năng đa nhiệm hiệu quả cũng bị ảnh hưởng. Như lời của Clifford Nass — một trong những nhà nghiên cứu đã mất — những người đa nhiệm "dễ bị cuốn vào những thứ không liên quan", điều này cản trở không chỉ sự tập trung mà còn khả năng phân tích và sự đồng cảm.13

KIỂM SOÁT NHẬN THỨC

Kiểm soát nhận thức, ngược lại, cho phép chúng ta tập trung vào một mục tiêu hoặc nhiệm vụ cụ thể và ghi nhớ nó trong đầu, đồng thời chống lại những yếu tố gây xao nhãng — chính là những khả năng mà việc làm nhiều việc cùng lúc (multitasking) làm suy giảm. Sự tập trung vững vàng này đặc biệt cần thiết trong những công việc như kiểm soát không lưu, nơi màn hình có thể đầy rẫy các yếu tố gây phân tâm khỏi trọng tâm chính của người điều khiển là một chiếc máy bay đang tiến vào, hoặc đơn giản là để hoàn thành danh sách công việc hằng ngày của bạn.

Tin tốt cho những người thường xuyên làm nhiều việc cùng lúc: khả năng kiểm soát nhận thức có thể được tăng cường. Các sinh viên đại học đã tình nguyện tham gia những buổi thực nghiệm kéo dài mười phút, trong đó họ hoặc tập trung đếm nhịp thở của mình, hoặc thực hiện một nhiệm vụ so sánh tương ứng: lướt các trang như Huffington Post, Snapchat hoặc BuzzFeed.14

Chỉ cần ba buổi đếm nhịp thở, mỗi buổi kéo dài mười phút, cũng đủ để cải thiện đáng kể kỹ năng chú ý của họ trong một loạt bài kiểm tra. Đáng chú ý, những người thường xuyên làm nhiều việc cùng lúc đạt được mức tiến bộ lớn nhất, bởi họ vốn thể hiện kém hơn trong các bài kiểm tra này ngay từ đầu.

Nếu việc làm nhiều việc cùng lúc khiến sự chú ý trở nên lỏng lẻo và kém tập trung, thì một bài "tập luyện" khả năng tập trung như đếm nhịp thở có thể giúp cải thiện điều đó, ít nhất là trong ngắn hạn. Tuy nhiên, không có dấu hiệu nào cho thấy sự cải thiện về mức độ chú ý này sẽ kéo dài lâu — hiệu quả chỉ xuất hiện ngay sau khi "buổi tập" kết thúc, nên được xem là tác động tạm thời theo trạng thái, chứ không phải là đặc điểm bền vững. Để hình thành một đặc điểm ổn định, các mạch chú ý của não bộ

cần những nỗ lực liên tục và lâu dài hơn, như chúng ta sẽ thấy sau đây.

Nếu việc làm nhiều việc cùng lúc khiến sự chú ý trở nên lỏng lẻo, thì một bài tập rèn luyện sự tập trung như đếm hơi thở sẽ giúp cải thiện điều đó — ít nhất là trong ngắn hạn. Nhưng không có dấu hiệu nào cho thấy sự gia tăng mức độ chú ý đó sẽ kéo dài — sự cải thiện này diễn ra ngay sau 'bài tập', và vì vậy nó được ghi nhận như là một hiệu ứng trạng thái (state effect), chứ không phải là một phẩm chất bền vững (trait). Các mạch thần kinh liên quan đến sự chú ý của não bộ cần những nỗ lực duy trì lâu dài hơn để hình thành một đặc điểm ổn định, như chúng ta sẽ thấy.

Tuy vậy, ngay cả những người mới bắt đầu thiền cũng có thể rèn luyện khả năng chú ý của mình, với một số lợi ích khá bất ngờ. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu tại Đại học California ở Santa Barbara đã cho các tình nguyện viên tham gia một buổi hướng dẫn chánh niệm vào hơi thở kéo dài tám phút, và phát hiện rằng phiên tập trung ngắn này (so với việc đọc báo hoặc chỉ đơn giản là thư giãn) đã làm giảm mức độ tâm trí họ lang thang sau đó.[15]

Mặc dù phát hiện đó đã rất đáng chú ý, nhưng nghiên cứu tiếp theo còn thuyết phục hơn nữa. Cũng chính các nhà nghiên cứu ấy đã cho các tình nguyện viên tham gia một khóa học chánh niệm kéo dài hai tuần, tập trung vào hơi thở cũng như các hoạt động hằng ngày như ăn uống, với tổng thời lượng sáu giờ, kèm theo các buổi luyện tập tăng cường mười phút mỗi ngày tại nhà.[16] Nhóm đối chứng chủ động thì học về dinh dưỡng trong cùng khoảng thời gian. Kết quả một lần nữa cho thấy chánh

niệm giúp cải thiện khả năng tập trung và làm giảm tình trạng tâm trí lang thang.

Một điều bất ngờ là chánh niệm còn cải thiện trí nhớ làm việc — khả năng giữ thông tin trong tâm trí để nó có thể được chuyển sang trí nhớ dài hạn. Sự chú ý đóng vai trò then chốt đối với trí nhớ làm việc; nếu chúng ta không tập trung, thì ngay từ đầu những con số đó đã không được ghi nhận.

Việc rèn luyện chánh niệm này diễn ra trong khi các sinh viên tham gia nghiên cứu vẫn đang đi học. Sự cải thiện về khả năng chú ý và trí nhớ làm việc của họ có thể giúp lý giải cho điều bất ngờ còn lớn hơn nữa: chánh niệm đã làm tăng điểm GRE của họ lên hơn 30 phần trăm — kỳ thi đầu vào bậc sau đại học. Sinh viên hãy lưu ý điều này?

Một cách khác mà khả năng kiểm soát nhận thức giúp ích cho chúng ta là trong việc quản lý các xung động, về mặt kỹ thuật được gọi là 'ức chế phản ứng'. Như đã đề cập ở chương năm, 'Một tâm trí không xao động', trong nghiên cứu của Cliff Saron, quá trình huấn luyện đã nâng cao khả năng ức chế xung động của người thiền tập trong suốt ba tháng và, một cách ấn tượng, hiệu quả này vẫn duy trì mạnh mẽ trong lần theo dõi sau năm tháng.[17] Hơn nữa, khả năng ức chế xung động tốt hơn còn đi kèm với sự gia tăng cảm nhận hạnh phúc về mặt cảm xúc do chính người tham gia tự báo cáo."

NHẬN BIẾT VỀ NHẬN BIẾT (META-AWARENESS)

Khi chúng tôi tham gia những khóa thiền vipassana đầu tiên tại Ấn Độ, chúng tôi nhận thấy mình chìm đắm hết giờ này qua giờ khác trong việc ghi nhận sự đến và đi của chính tâm trí mình, nuôi dưỡng sự ổn định bằng cách chỉ đơn giản là nhận biết, thay vì chạy theo nơi mà những suy nghĩ, xung động, ham muốn hay cảm xúc ấy muốn dẫn dắt ta tới. Sự chú ý chuyên sâu vào các chuyển động của tâm trí này, rốt cuộc, chính là nhận biết về nhận biết thuần túy.

Trong nhận biết về nhận biết (meta-awareness), điều quan trọng không phải là chúng ta đang tập trung sự chú ý vào cái gì, mà là việc chúng ta nhận ra chính sự nhận biết. Thông thường, thứ ta tri nhận là đối tượng ở tiền cảnh, còn sự nhận biết thì nằm ở hậu cảnh. Nhận biết về nhận biết đảo ngược mối quan hệ giữa tiền cảnh và hậu cảnh trong tri giác của chúng ta, để bản thân sự nhận biết trở thành yếu tố nổi bật nhất.

Nhận biết về chính sự nhận biết cho phép chúng ta quan sát tâm trí mà không bị cuốn đi theo những suy nghĩ và cảm xúc mà ta đang ghi nhận. Nhà triết học Sam Harris nhận xét: ‘Điều nhận biết nỗi buồn thì không buồn. Điều nhận biết nỗi sợ thì không sợ. Tuy nhiên, ngay khi tôi lạc vào suy nghĩ, tôi lại bối rối như bất kỳ ai khác.’[18]

Các nhà khoa học gọi hoạt động não phản ánh tâm thức và các hoạt động tinh thần của chúng ta là ‘từ trên xuống’ (top-down). Ngược lại, ‘từ dưới lên’ (bottom-up) ám chỉ những gì diễn ra trong tâm trí mà phần lớn nằm ngoài nhận thức, về mặt kỹ thuật được gọi là ‘vô thức nhận thức’ (cognitive unconscious). Thật bất ngờ khi một lượng lớn những gì chúng ta nghĩ là xuất phát từ trên xuống thực ra lại đến từ dưới lên. Chúng ta dường như

áp đặt một lớp phủ 'từ trên xuống' lên sự nhận thức của mình, nơi mà phần nhỏ của vô thức nhận thức lọt vào tầm chú ý tạo ra ảo giác rằng đó là toàn bộ tâm trí.[19]

Chúng ta vẫn không nhận thức được phần lớn cơ chế tinh thần rộng lớn của các quá trình từ dưới lên — ít nhất là trong nhận thức thông thường của đời sống hàng ngày. Nhận biết về nhận biết (meta-awareness) cho phép chúng ta nhìn thấy một phạm vi rộng hơn của các hoạt động từ dưới lên.

Nhận biết về nhận biết (meta-awareness) cho phép chúng ta theo dõi chính sự chú ý của mình — ví dụ, nhận ra khi tâm trí chúng ta đã lạc khỏi điều mà chúng ta muốn tập trung. Khả năng giám sát tâm trí mà không bị cuốn đi này tạo ra một điểm quyết định quan trọng khi chúng ta nhận ra mình đã xao nhãng: chúng ta có thể đưa sự chú ý trở lại nhiệm vụ đang làm. Kỹ năng tinh thần đơn giản này là nền tảng cho một phạm vi rộng lớn những gì giúp chúng ta hiệu quả trong cuộc sống — từ việc học tập, nhận ra những ý tưởng sáng tạo, đến việc hoàn thành một dự án đến cùng.

Có hai dạng trải nghiệm: 'chỉ nhận biết' một sự vật, mà ý thức thông thường của chúng ta mang lại, và nhận thức rằng bạn đang nhận biết sự vật đó — tức là nhận ra chính sự nhận biết, mà không phán xét hay phản ứng cảm xúc nào khác. Chẳng hạn, thường khi xem một bộ phim cuốn hút, chúng ta bị cuốn theo cốt truyện đến mức mất đi nhận thức rằng mình đang ở trong rạp với tất cả môi trường xung quanh. Nhưng chúng ta cũng có thể xem phim một cách tập trung đồng thời duy trì nhận thức nền rằng mình đang ở rạp và đang xem phim. Nhận thức nền này

không làm giảm sự thưởng thức hay mức độ tham gia vào bộ phim — nó chỉ là một dạng nhận thức khác.

Khi xem phim, người bên cạnh bạn có thể đang nhai bắp rang và tạo ra tiếng động mà bạn bỏ qua nhưng não bạn vẫn nhận biết được. Trong quá trình xử lý tâm lý vô thức như vậy, hoạt động ở một vùng vỏ não quan trọng — vỏ não trước trán bên lưng (dorsolateral prefrontal cortex, viết tắt là DLPFC) — sẽ giảm đi. Khi bạn trở nên nhận thức hơn về việc mình đang nhận thức, DLPFC trở nên hoạt động mạnh hơn

Hãy xét đến thành kiến vô thức, những định kiến mà chúng ta có nhưng không tin rằng mình đang có (như đã đề cập trong chương sáu, 'Primed for Love'). Thiền có thể vừa tăng cường chức năng của DLPFC vừa giảm bớt thành kiến vô thức.[20]

Các nhà tâm lý học nhận thức kiểm tra nhận biết về nhận biết (meta-awareness) bằng cách giao cho người tham gia những nhiệm vụ tinh thần khó đến mức sai sót là điều không thể tránh, rồi theo dõi số lượng lỗi mắc phải — và xem người đó có nhận ra rằng có thể đã xảy ra lỗi hay không (đây chính là khía cạnh meta-awareness). Những nhiệm vụ này được thiết kế thật 'ác quỷ', được cân chỉnh kỹ lưỡng để đảm bảo rằng bất kỳ ai thực hiện cũng sẽ phạm một tỷ lệ nhất định các lỗi, và hơn nữa, mức độ tự tin vào câu trả lời của họ cũng sẽ dao động.

Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn có 160 từ xuất hiện liên tiếp, mỗi từ chỉ 1,5 giây. Sau đó, bạn thấy một bộ 320 từ khác, trong đó một nửa số từ bạn đã từng thấy trong lượt hiển thị trước đó. Nhiệm vụ của bạn là nhấn một trong hai nút để cho biết bạn nghĩ từ xuất hiện trong bộ thứ hai có nằm trong danh sách trước đó hay

không. Tiếp theo, bạn đánh giá mức độ tự tin của mình về độ chính xác cho từng từ — đây là một chỉ số của nhận biết về nhận biết (meta-awareness), phản ánh mức độ bạn vừa tự tin vừa trả lời đúng.

Các nhà tâm lý học tại UC–Santa Barbara đã sử dụng thử thách tinh thần như vậy với những người lần đầu học thiền chánh niệm, cũng như một nhóm tham gia khóa học dinh dưỡng.[21] Kết quả cho thấy nhận biết về nhận biết (meta-awareness) được cải thiện ở nhóm thiền, nhưng không hề thay đổi ở những người học khóa dinh dưỡng.

LIỆU NÓ CÓ KÉO DÀI KHÔNG?

Phòng thí nghiệm của Amishi Jha đã kiểm tra tác động của một khóa tu chánh niệm chuyên sâu, trong đó mọi người thiền hơn tám giờ mỗi ngày trong suốt một tháng.[22] Khóa tu này làm tăng khả năng "cảnh giác" của người tham gia — một trạng thái sẵn sàng tỉnh táo để phản ứng với bất cứ điều gì họ gặp phải. Tuy nhiên, dù trong một nghiên cứu trước đó bà đã phát hiện sự cải thiện về khả năng định hướng ở những người mới bắt đầu tham gia một khóa chánh niệm ngắn hạn, thì một cách đáng ngạc nhiên, những người tham gia khóa tu này lại không cho thấy sự cải thiện như vậy.

Phát hiện "không có kết quả" này vẫn là một dữ liệu quan trọng nếu chúng ta muốn có được bức tranh đầy đủ về việc thiền định có tác động — và không tác động — như thế nào. Nó giúp chúng ta phác họa cách mà các khía cạnh khác nhau của sự chú

ý thay đổi — hoặc không thay đổi — với những loại thiền khác nhau, cũng như ở các mức độ thực hành khác nhau.

Một số thay đổi có thể xảy ra ngay lập tức, trong khi những thay đổi khác cần nhiều thời gian hơn: khả năng định hướng có thể cải thiện lúc đầu rồi chững lại, còn sự cảnh giác dường như tiếp tục được nâng cao theo quá trình luyện tập. Và theo chúng tôi suy đoán, việc duy trì thiền định trong thời gian dài có thể là cần thiết để giữ được những thay đổi này trong sự chú ý, nếu không chúng có thể dần phai nhạt.

Vào khoảng thời gian Richie thực hiện nghiên cứu tại Harvard về sự chuyển dịch tỷ lệ 'tín hiệu trên nhiễu' ở những người hành thiền, các nhà khoa học nhận thức như Anne Treisman và Michael Posner đã chỉ ra rằng 'sự chú ý' là một khái niệm quá rộng và chung chung. Thay vào đó, họ lập luận rằng chúng ta nên xem xét các phân loại phụ khác nhau của sự chú ý và các mạch thần kinh liên quan đến từng loại đó. Các kết quả hiện nay cho thấy thiền định dường như giúp tăng cường nhiều phân loại chú ý này, mặc dù chúng ta vẫn chưa có được một bức tranh toàn diện. Những kết quả từ Amishi cho thấy bức tranh đó sẽ rất tinh tế và đa sắc thái.

Một lời cảnh báo: mặc dù một số khía cạnh của sự chú ý có thể được cải thiện chỉ sau vài giờ (hoặc dường như chỉ vài phút!) luyện tập, điều đó hoàn toàn không có nghĩa là những cải thiện ấy sẽ kéo dài. Chúng tôi hoài nghi rằng những can thiệp nhanh, mang tính một lần như vậy có tác động lâu dài sau khi các cải thiện tạm thời phai đi.

Chẳng hạn, không có bằng chứng nào cho thấy việc xóa bỏ hiện

tượng "chớp mù chú ý" do mười bảy phút thực hành chánh niệm tạo ra sẽ tạo nên khác biệt có thể nhận thấy chỉ vài giờ sau đó, khi trạng thái ấy suy giảm. Điều tương tự cũng đúng với những buổi chánh niệm mười phút từng đảo ngược sự suy giảm khả năng tập trung do đa nhiệm gây ra. Chúng tôi cho rằng, trừ khi bạn tiếp tục thực hành hằng ngày, việc đa nhiệm vẫn sẽ làm suy yếu sự tập trung của bạn.

Linh cảm của chúng tôi là để tạo ra sự thay đổi bền vững cho một hệ thống thần kinh như sự chú ý, không chỉ cần những đợt huấn luyện ngắn và việc thực hành hằng ngày liên tục, mà còn cần các buổi "tăng cường" chuyên sâu — như trường hợp những người tham gia khóa tu thiền chỉ (shamatha) rồi được kiểm tra lại sau năm tháng trong nghiên cứu của Cliff Saron. Nếu không, các kết nối thần kinh của não bộ sẽ quay trở lại trạng thái trước đó: một cuộc sống đầy xao nhãng, thỉnh thoảng mới được xen kẽ bằng những khoảng tập trung.

Dẫu vậy, việc những "liều" thiền ngắn như thế vẫn có thể cải thiện sự chú ý là điều đáng khích lệ. Thực tế rằng những cải thiện này diễn ra nhanh chóng như vậy đã xác nhận giả thuyết của William James rằng khả năng chú ý sắc bén hơn có thể được rèn luyện. Ngày nay, tại Cambridge có những trung tâm thiền chỉ cách nơi William James từng sinh sống không quá mười lăm phút đi bộ. Nếu những trung tâm ấy đã tồn tại vào thời của ông, và nếu William James từng thực hành tại một nơi như vậy, hẳn ông đã tìm thấy ở đó nền giáo dục còn thiếu mà ông luôn xem là xuất sắc nhất.

TÓM LẠI

Về cốt lõi, thiền định là quá trình rèn luyện lại sự chú ý, và các loại thiền khác nhau sẽ tăng cường những khía cạnh khác nhau của sự chú ý. MBSR giúp củng cố sự chú ý có chọn lọc, còn việc thực hành thiền quán (vipassana) lâu dài thì nâng cao khả năng này mạnh mẽ hơn nữa.

Ngay cả năm tháng sau khóa tu shamatha kéo dài ba tháng, các thiền giả vẫn cho thấy sự gia tăng về mức độ tỉnh giác — tức khả năng duy trì sự chú ý. Và hiện tượng "chớp mù chú ý" đã giảm đi đáng kể sau ba tháng tham gia một khóa tu vipassana — nhưng những dấu hiệu ban đầu của sự giảm này cũng đã xuất hiện chỉ sau mười bảy phút thực hành chánh niệm ở người mới bắt đầu; rõ ràng đây chỉ là một trạng thái thoáng qua đối với người mới, trong khi lại trở thành một đặc tính bền vững hơn ở những người tham gia khóa tu.

Nguyên tắc "có luyện tập thì mới thành thạo" ấy rất có thể cũng áp dụng cho nhiều kiểu thiền ngắn khác: chỉ mười phút chánh niệm đã khắc phục được tổn hại đối với khả năng tập trung do đa nhiệm gây ra — ít nhất là trong ngắn hạn; và chỉ tám phút chánh niệm cũng làm giảm tình trạng tâm trí lang thang trong một khoảng thời gian ngắn.

Khoảng mười giờ thực hành chánh niệm trong vòng hai tuần đã giúp tăng cường sự chú ý và trí nhớ làm việc — đồng thời dẫn đến sự cải thiện đáng kể về điểm số trong kỳ thi đầu vào bậc sau đại học. Tuy thiền định có thể nâng cao nhiều khía cạnh của sự chú ý, nhưng đây chủ yếu là những lợi ích ngắn hạn; những lợi ích bền vững hơn chắc chắn đòi hỏi việc thực hành liên tục./.

CHƯƠNG 8: SỰ NHẸ NHÀNG CỦA CUỘC SỐNG

***

Trở lại với Richie trong khóa nhập thất của anh ở Dalhousie cùng S. N. Goenka. Vào ngày thứ bảy, trong Giờ Tĩnh Lặng — bắt đầu bằng lời nguyện không thực hiện dù chỉ một cử động có chủ ý nào, bất chấp sự khó chịu hay đau đớn đến mức nào — một sự khai ngộ đã đến với Richie.

Gần như ngay từ đầu của giờ đồng hồ dường như vô tận ấy, cơn đau quen thuộc ở đầu gối phải của Richie — nay càng dữ dội hơn vì lời nguyện không cử động — đã chuyển từ những nhịp nhói giật sang thành sự tra tấn. Nhưng rồi, đúng vào lúc cơn đau chạm đến ngưỡng không thể chịu đựng nổi, một điều gì đó đã thay đổi: nhận thức của anh.

Đột nhiên, thứ vốn là cơn đau tan biến thành một tập hợp các cảm giác — tê rần, nóng rát, áp lực — nhưng đầu gối của ông không còn đau nữa. “Cơn đau” tan rã thành những làn sóng rung động, không còn sót lại bất kỳ phản ứng cảm xúc nào.

Việc chỉ tập trung vào các cảm giác đồng nghĩa với việc đánh

giá lại hoàn toàn bản chất của sự đau đớn: thay vì dán chặt vào "cơn đau", chính khái niệm về đau đã được tháo rời thành những cảm giác thuần túy. Và điều biến mất cũng quan trọng không kém: sự kháng cự về mặt tâm lý, cùng những cảm xúc tiêu cực đối với các cảm giác ấy.

Cơn đau không hề biến mất, nhưng Richie đã thay đổi mối quan hệ của mình với nó. Chỉ còn lại những cảm giác trần trụi — không còn là cơn đau của tôi, cũng không kèm theo dòng suy nghĩ đầy lo âu và khổ sở như thường lệ.

Mặc dù khi ngồi chúng ta thường không ý thức được những thay đổi rất nhỏ trong tư thế hay các cử động tương tự, chính những chuyển động nhỏ ấy lại giúp giải tỏa sự căng thẳng đang tích tụ trong cơ thể. Khi bạn không nhúc nhích một cơ nào, sự căng thẳng đó có thể dồn nén thành cơn đau dữ dội. Và nếu, giống như Richie, bạn đang quán sát/quét qua những cảm giác ấy, thì một sự chuyển hóa đáng kinh ngạc trong mối quan hệ của bạn với chính trải nghiệm của mình có thể xảy ra — nơi cảm giác "đau đớn" tan chảy thành một mớ pha trộn của các cảm giác thân thể.

Trong giờ phút ấy, Richie — với nền tảng khoa học của mình — đã nhận ra, ở mức độ trải nghiệm cá nhân sâu sắc nhất, rằng thứ chúng ta gán nhãn là "đau đớn" thực chất là sự kết hợp của vô số cảm giác thân thể cấu thành, từ đó cái nhãn ấy mới phát sinh. Với nhận thức vừa được chuyển hóa, "cơn đau" chỉ còn là một ý niệm, một nhãn tâm trí phủ lên một lớp vỏ khái niệm cho những gì khởi sinh từ sự trùng hợp phức tạp của các cảm giác, tri giác và những dòng suy nghĩ mang tính kháng cự.

Trải nghiệm ấy đem lại cho Richie một nếm trải sống động về mức độ hoạt động tinh thần khổng lồ đang diễn ra trong tâm trí chúng ta "dưới lớp vỏ bề mặt", mà ta hoàn toàn không hay biết. Ông hiểu rằng trải nghiệm của con người không dựa trên sự tri

nhận trực tiếp những gì đang xảy ra, mà phần lớn được hình thành từ những kỳ vọng và phóng chiếu của chúng ta, từ các thói quen tư duy và phản ứng đã được học qua thời gian, cùng với một biển cả dày đặc các tiến trình thần kinh. Chúng ta sống trong một thế giới do chính tâm trí mình kiến tạo, hơn là thực sự tri nhận vô vàn chi tiết của những gì đang diễn ra.

Điều này đã dẫn Richie đến một khám phá khoa học: rằng ý thức hoạt động như một chất kết hợp, gắn kết một lượng lớn các quá trình tinh thần cơ bản, phần lớn trong số đó chúng ta không hề nhận biết. Chúng ta biết kết quả cuối cùng của chúng—nỗi đau của tôi—nhưng thường không nhận thức được vô số yếu tố kết hợp tạo nên trải nghiệm đó.

Mặc dù hiểu biết này ngày nay đã trở thành điều hiển nhiên trong khoa học nhận thức, nhưng vào thời điểm diễn ra chuyến nghỉ dưỡng ở Dalhousie, thì chưa hề có nhận thức như vậy. Richie hoàn toàn không hay biết gì, ngoài chính sự thay đổi trong nhận thức của bản thân.

Trong những ngày đầu của chuyến nghỉ dưỡng, Richie thỉnh thoảng vẫn phải đổi tư thế để giảm bớt cảm giác khó chịu ở đầu gối hoặc lưng. Nhưng sau bước đột phá nhận thức "không cử động" đó, Richie có thể bất động như một tảng đá trong những buổi tập kéo dài đến ba giờ hoặc hơn. Với sự thay đổi nội tâm triệt để này, Richie cảm nhận được một cảm giác rằng mình có thể ngồi yên chịu đựng bất cứ điều gì.

Richie nhận thấy rằng nếu chúng ta thực sự chú ý đúng cách

đến bản chất của trải nghiệm của mình, nó sẽ thay đổi một cách đáng kể. Giờ phút bất động cho thấy rằng trong từng khoảnh khắc tỉnh thức của cuộc đời, chúng ta xây dựng trải nghiệm của mình xung quanh một câu chuyện mà trong đó chúng ta là nhân vật chính—và rằng chúng ta có thể phân tích lại câu chuyện mà mình đặt bản thân làm trung tâm bằng cách áp dụng một hình thức nhận thức đúng đắn.

BỘ NÃO XÂY DỰNG CÁI TÔI CỦA CHÚNG TA NHƯ THẾ NÀO

Marcus Raichle vừa ngạc nhiên vừa lo lắng. Raichle, một nhà thần kinh học tại Đại học Washington ở St. Louis, đã tiến hành những nghiên cứu tiên phong về não nhằm xác định những vùng thần kinh nào hoạt động trong các hoạt động tinh thần khác nhau. Để thực hiện loại nghiên cứu này vào năm 2001, Raichle đã sử dụng một chiến lược phổ biến lúc bấy giờ: so sánh hoạt động trong nhiệm vụ với một trạng thái cơ bản mà người tham gia "không làm gì cả." Điều khiến ông lo lắng là: trong các nhiệm vụ nhận thức yêu cầu cao—như đếm lùi từng 13 đơn vị từ số 1.475—có một tập hợp các vùng não bị ngừng hoạt động.

Giả định phổ biến lúc bấy giờ là một nhiệm vụ tinh thần đòi hỏi nhiều nỗ lực như vậy sẽ luôn làm tăng hoạt động ở các vùng não. Nhưng sự ngừng hoạt động mà Raichle phát hiện lại là một mô hình có hệ thống, xuất hiện mỗi khi có sự chuyển đổi từ trạng thái nghỉ ngơi "không làm gì cả" sang thực hiện bất kỳ loại nhiệm vụ tinh thần nào.

Nói cách khác, khi chúng ta "không làm gì cả," có những vùng não hoạt động rất mạnh, thậm chí còn hoạt động nhiều hơn so với khi tham gia vào một nhiệm vụ nhận thức khó khăn. Khi

chúng ta làm việc với một thử thách tinh thần như phép trừ phức tạp, những vùng não này lại trở nên yên lặng.

Quan sát của ông đã xác nhận một sự thật khó hiểu vốn đã tồn tại trong giới khoa học não bộ một thời gian: mặc dù não chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể, nhưng nó tiêu thụ khoảng 20% năng lượng trao đổi chất của cơ thể, được đo thông qua lượng oxy sử dụng, và mức tiêu thụ oxy này vẫn gần như không thay đổi, bất kể chúng ta đang làm gì—kể cả khi không làm gì cả. Có vẻ như não bộ vẫn bận rộn giống như khi chúng ta đang thư giãn cũng như khi phải chịu áp lực tinh thần.

Vậy tất cả những neuron này, đang "trò chuyện" với nhau khi chúng ta không làm gì cụ thể, nằm ở đâu? Raichle đã xác định một dải các vùng não, chủ yếu là mPFC (viết tắt của vùng giữa vỏ não trước) và PCC (vùng vỏ não sau thể đai), một nút kết nối với hệ limbic. Ông đã đặt tên cho mạch mạng này là "mạng chế độ mặc định" của não bộ.1

Khi não bộ tham gia vào một nhiệm vụ tích cực, dù là toán học hay thiền định, các vùng thuộc mạng chế độ mặc định sẽ lắng xuống, trong khi những vùng cần thiết cho nhiệm vụ đó tăng cường hoạt động, và sau khi nhiệm vụ tinh thần kết thúc, mạng chế độ mặc định lại tăng hoạt động trở lại. Điều này đã giải quyết được bài toán về cách não bộ vẫn duy trì mức độ hoạt động cao ngay cả khi "không có gì đang diễn ra."

Khi các nhà khoa học hỏi mọi người trong những giai đoạn "không làm gì cả" rằng tâm trí họ đang nghĩ gì, không có gì ngạc nhiên khi hóa ra không phải là không có gì! Họ thường báo cáo rằng tâm trí mình đang lang thang, và thường thì sự lang

thang này tập trung vào bản thân—"Tôi đang làm thế nào trong thí nghiệm này? Tôi tự hỏi họ đang học được gì về tôi; tôi cần trả lời tin nhắn của Joe"—tất cả đều phản ánh hoạt động tinh thần tập trung vào 'tôi' và 'của tôi'.2

Tóm lại, tâm trí chúng ta thường lang thang về những điều liên quan đến bản thân—suy nghĩ của tôi, cảm xúc của tôi, các mối quan hệ của tôi, ai đã thích bài đăng mới trên Facebook của tôi—tất cả những chi tiết vụn vặt trong câu chuyện cuộc đời chúng ta. Bằng cách đặt mọi sự kiện trong bối cảnh tác động đến chính mình, mạng chế độ mặc định khiến mỗi người trở thành trung tâm của vũ trụ theo cách mà chúng ta biết. Những suy tưởng này gắn kết cảm giác "cái tôi" từ những ký ức rời rạc, hy vọng, ước mơ, kế hoạch, và những thứ khác xoay quanh "tôi, của tôi, và mình." Mạng chế độ mặc định liên tục viết lại một bộ phim mà mỗi chúng ta là diễn viên chính, phát đi phát lại những cảnh đặc biệt yêu thích hoặc phiền lòng nhiều lần.

Mạng chế độ mặc định bật lên khi chúng ta thư giãn, không làm gì đòi hỏi sự tập trung và nỗ lực; nó nở rộ trong những khoảng thời gian nghỉ ngơi của tâm trí. Ngược lại, khi chúng ta tập trung vào một thử thách nào đó, như cố gắng tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra với tín hiệu Wi-Fi của bạn, mạng chế độ mặc định lại lặng đi.

Khi không có nhiều điều khác thu hút sự chú ý của chúng ta, tâm trí thường lang thang, rất thường là về những điều đang làm chúng ta lo lắng—nguyên nhân gốc rễ của sự bồn chồn hàng ngày. Vì lý do này, khi các nhà nghiên cứu tại Harvard yêu cầu hàng nghìn người báo cáo sự tập trung và tâm trạng của họ vào

các thời điểm ngẫu nhiên trong ngày, họ kết luận rằng: "tâm trí lang thang là tâm trí không hạnh phúc."

Hệ thống cái tôi suy ngẫm về cuộc đời chúng ta—đặc biệt là những vấn đề chúng ta phải đối mặt, những khó khăn trong các mối quan hệ, những lo lắng và bất an. Bởi vì cái tôi thường nhai đi nhai lại những điều làm phiền chúng ta, nên chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm khi có thể tắt nó đi. Một trong những sức hấp dẫn lớn của các môn thể thao mạo hiểm như leo núi dường như chính là điều đó—mối nguy hiểm của môn thể thao buộc bạn phải tập trung hoàn toàn vào việc đặt tay hoặc chân tiếp theo. Những lo lắng đời thường khác sẽ lùi xuống phía hậu cảnh trong tâm trí.

Điều tương tự cũng áp dụng cho trạng thái "dòng chảy" (flow), trạng thái mà con người đạt hiệu suất tốt nhất. Nghiên cứu về dòng chảy cho thấy rằng tập trung toàn bộ vào những gì đang diễn ra trước mắt là một trong những yếu tố hàng đầu đưa chúng ta vào—và duy trì—trạng thái vui sướng. Trong trạng thái này, cái tôi, dưới hình thức lang thang của tâm trí, trở thành một sự xao lãng, và bị kìm chế tạm thời.

Việc quản lý sự chú ý, như chúng ta đã thấy trong chương trước, là một yếu tố thiết yếu trong mọi hình thức thiền. Khi chúng ta mất mình trong những suy nghĩ trong quá trình thiền, nghĩa là chúng ta đã rơi vào mạng chế độ mặc định và tâm trí lang thang của nó.

Một hướng dẫn cơ bản trong hầu hết các hình thức thiền là nhận

ra khi tâm trí chúng ta đã lang thang, sau đó đưa sự chú ý trở lại mục tiêu đã chọn, chẳng hạn như một câu thần chú hoặc nhịp thở của chúng ta. Khoảnh khắc này rất quen thuộc trong mọi con đường thiền định.

Động tác tinh thần đơn giản này có một tương quan thần kinh: kích hoạt sự kết nối giữa vùng vỏ não trước bên trụ (dorsolateral PFC) và mạng chế độ mặc định, một kết nối được phát hiện mạnh hơn ở những người thiền lâu năm so với người mới bắt đầu. Mối liên kết càng mạnh, các mạch điều tiết trong vỏ não trước càng có khả năng ức chế các vùng thuộc mạng chế độ mặc định, làm lắng xuống tâm trí khỉ—sự trò chuyện tự tập trung vào bản thân không ngừng, vốn thường lấp đầy tâm trí chúng ta khi không có gì cấp bách.

Động tác tinh thần đơn giản này có một tương quan thần kinh: kích hoạt sự kết nối giữa vùng vỏ não trước bên trụ (dorsolateral PFC) và mạng chế độ mặc định, một kết nối được phát hiện mạnh hơn ở những người thiền lâu năm so với người mới bắt đầu. Mối liên kết càng mạnh, các mạch điều tiết trong vỏ não trước càng có khả năng ức chế các vùng thuộc mạng chế độ mặc định, làm lắng xuống tâm trí khỉ (tâm viên)—sự trò chuyện tự tập trung vào bản thân không ngừng, vốn thường lấp đầy tâm trí chúng ta khi không có gì cấp bách.

Một bài thơ Sufi gợi nhắc về sự chuyển đổi này, nói về việc chuyển từ “nghìn suy nghĩ” sang chỉ còn một: “Chỉ có Thượng Đế là Thượng Đế.”4 (“Không có thần linh nào ngoài Thượng Đế” hay “Chỉ có Thượng Đế là Thượng Đế.” (“There is no god but God” hay “ “There is no god but Allah”).

PHÂN GIẢI CÁI NGÃ

Như nhà hiền triết Ấn Độ thế kỷ thứ năm, Thế Thân, đã quan sát: "Chừng nào bạn còn bám chặt vào cái ngã, chừng đó bạn vẫn bị ràng buộc trong thế giới khổ đau."

Trong khi hầu hết các phương pháp giúp chúng ta giải thoát khỏi gánh nặng của cái ngã chỉ mang tính tạm thời, các con đường thiền định hướng tới việc biến sự giải thoát ấy thành một thực tế liên tục của đời sống — trở thành một đặc tính bền lâu. Các con đường thiền truyền thống đối chiếu trạng thái tinh thần hàng ngày của chúng ta — dòng suy nghĩ liên tục, nhiều khi nặng trĩu lo lắng, hay những danh sách việc phải làm không bao giờ kết thúc — với một trạng thái tồn tại tự do khỏi những gánh nặng đó. Và mỗi con đường, theo cách diễn đạt riêng của nó, xem việc làm nhẹ đi cảm giác về cái ngã là chìa khóa dẫn đến tự do nội tâm như vậy.

Khi cơn đau ở đầu gối của Richie chuyển từ mức dữ dội sang bỗng dưng trở nên có thể chịu đựng được, cảm giác về sự đồng nhất với cơn đau cũng thay đổi theo một cách tương tự. Nó không còn là "cơn đau của anh ấy" nữa; cảm giác "của tôi" đã tan biến.

Giờ phút tĩnh lặng tuyệt đối của Richie mở ra một cái nhìn thoáng qua về cách mà "cái ngã" bình thường của chúng ta có thể thu nhỏ lại thành một ảo ảnh của tâm trí. Khi quan sát sâu sắc này ngày càng mạnh mẽ, đến một lúc nào đó chính cảm giác về một cái ngã rắn chắc của chúng ta cũng tan vỡ. Sự thay đổi trong cách chúng ta trải nghiệm bản thân — cả nỗi đau và mọi thứ chúng ta gắn liền với nó — chỉ ra một trong những mục tiêu chính của mọi thực hành tâm linh: làm nhẹ hệ thống tạo ra cảm giác về "tôi", "của tôi" và "cái của tôi".

Đức Phật, khi kể về chính nhận thức này, đã ví cái ngã như một chiếc xe ngựa, một khái niệm xuất hiện khi các bánh xe, sàn xe, yên cương, v.v… được ghép lại với nhau — nhưng bản thân nó

không tồn tại ngoài những phần này khi kết hợp. Nếu cập nhật ẩn dụ này, thì "chiếc xe hơi" không nằm trong các bánh xe, cũng không có trong bảng điều khiển hay lớp vỏ thép của thân xe — nhưng khi tất cả những bộ phận này được ghép cùng vô số bộ phận khác, thì thứ mà chúng ta gọi là "chiếc xe" mới hiện hữu.

Tương tự như vậy, khoa học nhận thức cho chúng ta biết rằng cảm giác về cái ngã xuất hiện như một thuộc tính của nhiều tiểu hệ thần kinh kết nối với nhau, trong đó có các dòng chảy như ký ức, nhận thức, cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta. Bất kỳ yếu tố nào trong số đó nếu đứng một mình đều không đủ để tạo nên cảm giác đầy đủ về cái ngã, nhưng khi được kết hợp đúng cách, chúng ta có được cảm giác ấm áp về sự tồn tại độc đáo của riêng mình.

Các truyền thống thiền định thuộc mọi loại hình đều chia sẻ một mục tiêu: buông bỏ sự bám chặt liên tục — cái "dính chặt" của suy nghĩ, cảm xúc và xung động của chúng ta — thứ dẫn dắt chúng ta qua từng ngày và từng giai đoạn của cuộc sống. Về mặt kỹ thuật, điều này được gọi là "giải hiện tượng hóa" (dereification), một nhận thức then chốt giúp người thiền hiểu rằng suy nghĩ, cảm xúc và xung động chỉ là những sự kiện tinh thần thoáng qua, không thực chất. Với nhận thức này, chúng ta không cần phải tin vào suy nghĩ của mình; thay vì theo đuổi chúng trên một "đường ray" nào đó, chúng ta có thể để chúng trôi đi.

Như Đạo Nguyên, người sáng lập tông phái Tào Động của Thiền, đã chỉ dẫn: "Nếu một ý nghĩ xuất hiện, hãy nhận biết nó và rồi buông bỏ nó. Khi bạn kiên trì quên đi mọi sự bám níu, bạn sẽ tự nhiên trở thành chính sự ngồi thiền (zazen)."

Nhiều truyền thống khác cũng xem việc làm nhẹ cái ngã là con đường dẫn đến tự do nội tâm. Chúng ta thường nghe Đức Đạt-lai Lạt-ma nói về "không" (emptiness), theo đó ngài muốn ám chỉ cảm giác rằng "cái ngã" của chúng ta — và tất cả những gì

xuất hiện trong thế giới của chúng ta — thực ra phát sinh từ sự kết hợp của các thành phần cấu tạo nên chúng.

Một số nhà thần học Cơ Đốc sử dụng thuật ngữ kenosis để chỉ việc "trống rỗng cái ngã", khi những mong muốn và nhu cầu của chính chúng ta giảm bớt, trong khi sự mở lòng đối với nhu cầu của người khác phát triển thành lòng từ bi. Như một vị thầy Sufi đã nói: "Khi bận tâm với cái ngã, bạn bị tách rời khỏi Thượng Đế. Con đường đến với Thượng Đế chỉ là một bước; bước đó là bước ra khỏi chính mình."5

Bước ra khỏi cái ngã như vậy, về mặt kỹ thuật, gợi ý việc làm suy yếu sự kích hoạt của mạng lưới mặc định, thứ gắn kết mảnh ghép của ký ức, suy nghĩ, xung động và các quá trình tinh thần bán độc lập khác thành cảm giác thống nhất về "tôi" và "của tôi."

Những thứ trong đời sống của chúng ta trở nên bớt "dính chặt" khi chúng ta chuyển sang một mối quan hệ ít bám víu hơn với tất cả những điều đó. Ở những cấp độ cao hơn của thực hành, việc rèn luyện tâm trí làm giảm hoạt động của "cái ngã" của chúng ta. "Tôi" và "của tôi" mất đi sức mạnh thôi miên tự thân; những mối lo của chúng ta trở nên nhẹ nhàng hơn. Dù hóa đơn vẫn phải trả, nhưng càng "giảm cái ngã," chúng ta càng bớt khổ sở về hóa đơn đó và cảm thấy tự do hơn. Chúng ta vẫn tìm cách trả, nhưng không còn gánh nặng thêm của những cảm xúc phiền não.

Trong khi hầu như mọi con đường quán chiếu đều xem sự nhẹ nhàng của tồn tại như một mục tiêu chính, nghịch lý thay, rất ít nghiên cứu khoa học đề cập trực tiếp đến mục tiêu này. Việc chúng tôi đọc các nghiên cứu hạn chế đã thực hiện cho đến nay gợi ý rằng có thể có ba giai đoạn trong cách thiền dẫn đến sự bớt vị kỷ hơn. Mỗi giai đoạn này sử dụng một chiến lược thần kinh khác nhau để làm dịu chế độ mặc định của não, từ đó giải phóng chúng ta phần nào khỏi sự chi phối của cái ngã.

DỮ LIỆU

David Creswell, hiện công tác tại Đại học Carnegie Mellon, là một nhà khoa học trẻ khác, người đã được nuôi dưỡng sự quan tâm đến thiền thông qua việc tham dự Học viện Nghiên cứu Mùa hè Tâm Thức và Đời Sống. Để đánh giá giai đoạn đầu, xuất hiện ở những người mới bắt đầu thiền, nhóm của Creswell đã đo hoạt động não ở những người tình nguyện tham gia khóa học ba ngày về chánh niệm.6 Những tình nguyện viên này chưa từng thiền trước đây, nhưng trong khóa học chánh niệm, họ được học rằng nếu bạn bị cuốn vào một "bi kịch cá nhân" nào đó (một chủ đề yêu thích của chế độ mặc định), bạn có thể tự nguyện buông bỏ nó — bạn có thể gọi tên nó, hoặc chuyển sự chú ý sang việc quan sát hơi thở hoặc nhận biết trần trụi về khoảnh khắc hiện tại. Tất cả những điều này đều là các can thiệp chủ động, nỗ lực làm dịu "tâm con khỉ" (tâm viên).

Những nỗ lực như vậy làm tăng hoạt động ở vùng vỏ não trước trán bên lưng (dorsolateral prefrontal area), một mạng lưới then chốt trong việc quản lý chế độ mặc định của não. Như chúng ta đã thấy, vùng này hoạt động bất cứ khi nào chúng ta cố ý nỗ lực làm dịu tâm trí đang xao động — ví dụ, khi chúng ta cố gắng nghĩ về điều gì đó dễ chịu hơn thay vì một trải nghiệm phiền lòng cứ lặp đi lặp lại trong tâm trí.

Ba ngày thực hành các phương pháp chánh niệm này dẫn đến việc gia tăng kết nối giữa mạng lưới kiểm soát này và vùng PCC (posterior cingulate cortex) của chế độ mặc định, một vùng chính cho các suy nghĩ tập trung vào bản ngã. Điều này gợi ý rằng những người mới bắt đầu thiền có thể ngăn tâm trí lang thang bằng cách kích hoạt các kết nối thần kinh giúp làm dịu vùng chế độ mặc định.

Nhưng với những người thiền có kinh nghiệm hơn, giai đoạn tiếp theo trong việc giảm bớt cái ngã đi kèm với việc giảm hoạt động ở các phần then chốt của chế độ mặc định — một sự nới lỏng "cơ chế" của cái ngã — trong khi các kết nối tăng cường

với các vùng kiểm soát vẫn tiếp tục. Một ví dụ điển hình: các nhà nghiên cứu do Judson Brewer dẫn đầu, khi đó đang công tác tại Đại học Yale (và từng là giảng viên tại SRI), đã khám phá các tương quan thần kinh của thực hành chánh niệm, so sánh những người thiền có kinh nghiệm cao (trung bình khoảng 10.500 giờ trong suốt đời) với những người mới bắt đầu.7

Trong quá trình thực hành thiền, tất cả những người được thử nghiệm được khuyến khích phân biệt giữa việc chỉ ghi nhận bản chất của một trải nghiệm (ví dụ, "đang ngứa") và đồng nhất hóa với trải nghiệm đó ("tôi đang ngứa") — rồi sau đó buông bỏ nó. Sự phân biệt này dường như là một bước quan trọng trong việc làm lỏng cái ngã, bằng cách kích hoạt siêu nhận thức (meta-awareness) — một "cái ngã tối thiểu" có thể đơn giản nhận biết cơn ngứa thay vì biến nó thành một phần câu chuyện của mình: "cơn ngứa của tôi."

Như đã đề cập, khi chúng ta đang xem một bộ phim và bị cuốn vào câu chuyện của nó, nhưng rồi nhận ra rằng mình đang ở trong rạp chiếu phim xem một bộ phim, chúng ta đã bước ra khỏi thế giới của bộ phim và vào một "khung lớn" bao gồm cả bộ phim nhưng vượt ra ngoài nó. Việc có siêu nhận thức như vậy cho phép chúng ta quan sát suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình; quản lý chúng theo ý muốn; và tìm hiểu về các động lực bên trong chúng.

Cảm nhận về bản thân của chúng ta được dệt nên trong một tự sự cá nhân liên tục, kết nối những phần rời rạc của cuộc đời thành một mạch truyện thống nhất. Người kể chuyện nội tại này chủ yếu hoạt động trong mạng lưới chế độ mặc định (default mode) của não bộ, nhưng nó tổng hợp thông tin đầu vào từ nhiều vùng não khác nhau—những vùng vốn tự thân không liên quan trực tiếp đến cảm giác về cái tôi.

Những người hành thiền lâu năm trong nghiên cứu của Brewer vẫn cho thấy mối liên kết mạnh mẽ giữa mạch kiểm soát và mạng lưới chế độ mặc định, giống như ở những người mới bắt

đầu. Tuy nhiên, họ còn có thêm một điểm khác biệt: mức độ kích hoạt thấp hơn ngay bên trong các vùng của mạng lưới chế độ mặc định. Điều này đặc biệt rõ rệt khi họ thực hành thiền từ tâm (loving-kindness meditation)—một sự xác nhận cho châm ngôn rằng chúng ta càng nghĩ nhiều đến hạnh phúc của người khác thì càng ít tập trung vào bản thân mình.[8]

Điều đáng chú ý là những người hành thiền lâu năm dường như có mức độ kết nối suy giảm tương đương trong mạch của mạng lưới chế độ mặc định ngay cả khi họ chỉ nghỉ ngơi trước bài kiểm tra, giống như khi họ thực hành chánh niệm. Đây nhiều khả năng là một hiệu ứng đặc điểm (trait effect) ổn định và là một dấu hiệu tích cực: những người hành thiền này chủ ý rèn luyện để duy trì mức độ chánh niệm trong đời sống hằng ngày giống như khi ngồi thiền.

Kết quả tương tự—về sự suy giảm kết nối so với những người không hành thiền—cũng được các nhà nghiên cứu não bộ tại Israel phát hiện ở những người thực hành chánh niệm lâu năm, với trung bình khoảng 9.000 giờ luyện tập.[9]

Bằng chứng gián tiếp bổ sung cho sự thay đổi này ở những người hành thiền lâu năm đến từ một nghiên cứu tại Đại học Emory trên các thiền sinh Thiền Zen giàu kinh nghiệm (ít nhất ba năm thực hành, nhưng không rõ tổng số giờ trong suốt đời). So với nhóm đối chứng, họ dường như cho thấy hoạt động thấp hơn ở một số vùng của mạng lưới chế độ mặc định khi tập trung vào hơi thở trong quá trình quét não.

Hiệu ứng này càng mạnh, thì kết quả của họ trong bài kiểm tra khả năng duy trì chú ý bên ngoài máy quét càng tốt, điều này cho thấy sự suy giảm bền vững của hiện tượng lang thang của tâm trí (mind-wandering).[10]

Cuối cùng, một nghiên cứu quy mô nhỏ nhưng giàu tính gợi ý tại Đại học Montréal trên các thiền sinh Thiền Zen cho thấy mức độ kết nối suy giảm của mạng lưới chế độ mặc định ngay

cả khi họ chỉ ở trạng thái nghỉ ngơi. Nhóm thiền sinh này có trung bình khoảng 1.700 giờ thực hành, và mức suy giảm kết nối đó rõ rệt hơn so với một nhóm tình nguyện viên chỉ được huấn luyện thiền zazen trong vòng một tuần.[11]

Có một giả thuyết cho rằng điều gì thu hút sự chú ý của chúng ta là dấu hiệu của sự chấp thủ, và chúng ta càng chấp thủ nhiều thì càng dễ bị cuốn hút bởi điều đó. Trong một thí nghiệm nhằm kiểm chứng tiền đề này, một nhóm tình nguyện viên và một nhóm thiền sinh lâu năm (với khoảng 4.200 giờ thực hành) được thông báo rằng họ sẽ nhận được tiền mỗi khi nhận diện đúng một số hình dạng hình học nhất định trong một tập hợp các hình.[12] Theo một nghĩa nào đó, điều này đã tạo ra một dạng "chấp thủ nhỏ". Sau đó, trong giai đoạn tiếp theo, khi họ được yêu cầu chỉ tập trung vào hơi thở và bỏ qua các hình dạng đó, thì các thiền sinh bị chúng làm xao lãng ít hơn so với nhóm đối chứng.

Theo hướng này, nhóm nghiên cứu của Richie phát hiện rằng những người hành thiền với trung bình khoảng 7.500 giờ thực hành trong suốt đời, khi so sánh với những người đối chứng cùng độ tuổi, có thể tích chất xám giảm ở một vùng não then chốt: nhân accumbens (nucleus accumbens).[13] Đây là vùng não duy nhất cho thấy sự khác biệt về cấu trúc não bộ so với nhóm đối chứng cùng tuổi. Nhân accumbens nhỏ hơn làm giảm sự kết nối giữa các vùng liên quan đến cái tôi và những mô-đun thần kinh khác vốn thường phối hợp với nhau để kiến tạo nên cảm nhận về bản ngã của chúng ta.

Điều này có phần bất ngờ: nhân accumbens giữ vai trò quan trọng trong các mạch "phần thưởng" của não bộ, vốn là nguồn tạo ra cảm giác khoái lạc trong đời sống. Tuy nhiên, đây cũng là vùng then chốt liên quan đến tính "bám dính"—tức sự gắn chặt về mặt cảm xúc, các dạng chấp thủ và nghiện ngập; nói ngắn gọn, là những gì trói buộc chúng ta.

Sự giảm thể tích chất xám ở nhân accumbens này có thể phản ánh mức độ chấp thủ suy giảm ở những người hành thiền, đặc biệt là sự gắn chặt với cái tôi mang tính tự sự (narrative self).

Vậy, sự thay đổi này có khiến những người hành thiền trở nên lạnh lùng và thờ ơ không? Đức Đạt Lai Lạt Ma và các hành giả dày dạn kinh nghiệm khác xuất hiện trong suy nghĩ—giống như những người đã đến phòng thí nghiệm của Richie, hầu hết trong số họ thường hướng tới sự vui vẻ và ấm áp.

Các văn bản về thiền mô tả rằng những người hành thiền lâu năm đạt được lòng từ bi và trạng thái hạnh phúc liên tục, nhưng đồng thời có "tính không" (emptiness), theo nghĩa không còn chấp thủ. Ví dụ, các con đường thiền định Ấn Độ giáo mô tả vairagya, một giai đoạn thực hành muộn hơn, nơi các chấp thủ tự nhiên tan biến—sự từ bỏ (renunciation), theo nghĩa này, xảy ra một cách tự phát chứ không phải nhờ sức mạnh ý chí. Và cùng với sự chuyển đổi này, một nguồn vui khác phát sinh từ chính sự tồn tại thuần túy.[14]

Liệu điều này có thể chỉ ra một mạch thần kinh mang lại niềm vui nhẹ nhàng, ngay cả khi các chấp thủ dựa trên nhân accumbens của chúng ta suy giảm không? Chúng ta sẽ thấy một khả năng như vậy trong Chương Mười Hai, "Kho Báu Ẩn Giấu", dựa trên các nghiên cứu não bộ về các yogi cao cấp.

Arthur Zajonc, vị chủ tịch thứ hai của Viện Tâm Thức và Đời Sống, đồng thời là nhà vật lý lượng tử và triết học, từng nói rằng nếu chúng ta buông bỏ sự nắm giữ, "chúng ta trở nên cởi mở hơn với trải nghiệm của chính mình và với người khác. Sự cởi mở đó—một dạng tình yêu—giúp chúng ta tiếp cận nỗi đau của người khác một cách dễ dàng hơn."

Ông bổ sung: "Những tâm hồn vĩ đại dường như hiện thân khả năng đối mặt với nỗi đau mà không sụp đổ. Buông bỏ sự nắm giữ mang lại sự giải thoát, đồng thời tạo ra trục đạo đức cho hành động và lòng từ bi."[15]

KẺ TRỘM TRONG NGÔI NHÀ TRỐNG

Các bản hướng dẫn thiền định cổ xưa nói rằng việc buông bỏ những suy nghĩ này, lúc ban đầu, giống như một con rắn đang từ từ tháo cuộn thân mình; điều đó đòi hỏi một chút nỗ lực. Nhưng về sau, bất cứ suy nghĩ nào khởi lên cũng giống như một kẻ trộm bước vào một ngôi nhà trống: chẳng có gì để làm, nên hắn chỉ việc bỏ đi.

Sự chuyển tiếp này — từ chỗ ban đầu phải nỗ lực sang trạng thái về sau không cần gắng sức — dường như là một chủ đề mang tính phổ quát, dù ít được biết đến, trong các con đường tu tập thiền định. Lẽ thường cho chúng ta biết rằng việc học bất kỳ kỹ năng mới nào cũng đòi hỏi nhiều nỗ lực lúc ban đầu và dần trở nên dễ dàng hơn khi được luyện tập. Khoa học thần kinh nhận thức cho chúng ta biết rằng sự chuyển sang trạng thái không cần nỗ lực này đánh dấu một sự chuyển đổi thần kinh trong quá trình làm chủ thói quen: các vùng vỏ não trước trán không còn phải gắng sức thực hiện công việc nữa, vì các hạch nền (basal ganglia) ở sâu hơn trong não có thể tiếp quản — một chế độ hoạt động thần kinh đặc trưng cho sự không gắng sức.

Việc thực hành mang tính nỗ lực ở những giai đoạn đầu của thiền định sẽ kích hoạt các mạch điều hòa thuộc vùng vỏ não trước trán. Tuy nhiên, sự chuyển dịch về sau sang thực hành không cần gắng sức có thể đi kèm với một động lực khác: sự kết nối giữa các nút khác nhau của mạng lưới mặc định (default mode network) giảm xuống, cùng với sự suy giảm hoạt động ở vùng PCC (vỏ não sau đai), khi việc kiểm soát có chủ ý không còn cần thiết nữa — ở giai đoạn này, tâm trí thực sự bắt đầu lắng xuống và câu chuyện về cái tôi trở nên kém bám dính hơn rất nhiều.

Điều đó đã được phát hiện trong một nghiên cứu khác của Judson Brewer, trong đó các hành giả thiền có nhiều kinh nghiệm báo cáo trực tiếp trải nghiệm của họ ngay trong khoảnh khắc, cho phép các nhà khoa học quan sát được hoạt động não

bộ nào tương ứng với những trải nghiệm ấy. Khi các thiền giả cho thấy sự giảm hoạt động ở vùng PCC, họ đã mô tả những cảm giác như "nhận biết không bị xao lãng" và "hành động một cách tự nhiên, không gắng sức."[16]

Trong nghiên cứu khoa học về bất kỳ kỹ năng nào mà con người rèn luyện — từ nha khoa cho đến cờ vua — khi cần phân biệt giữa người vụng về và người chuyên nghiệp, thì tổng số giờ luyện tập suốt đời là thước đo vô cùng quý giá. Một mô hình quen thuộc thường thấy ở các chuyên gia thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau, từ vận động viên bơi lội đến nghệ sĩ vĩ cầm, là: nỗ lực cao ở giai đoạn đầu dần chuyển sang ít gắng sức hơn, đồng thời mức độ thành thạo trong nhiệm vụ ngày càng tăng. Và như chúng ta đã thấy ở đây, não bộ của những người có số giờ thiền định tích lũy nhiều nhất cho thấy rất ít nỗ lực trong việc giữ sự chú tâm nhất điểm, ngay cả trước những xao lãng mạnh mẽ; trong khi những người có ít giờ thực hành hơn phải bỏ ra nhiều nỗ lực hơn. Còn ở giai đoạn khởi đầu, những người mới tập thậm chí còn cho thấy sự gia tăng của các dấu ấn sinh học phản ánh mức độ nỗ lực tinh thần.[17]

Quy luật kinh nghiệm là: não bộ của người mới học phải làm việc rất vất vả, trong khi não bộ của người thành thạo lại tiêu tốn rất ít năng lượng. Khi chúng ta làm chủ bất kỳ hoạt động nào, não sẽ tiết kiệm "nhiên liệu" bằng cách đưa hoạt động đó vào chế độ "tự động"; việc kích hoạt hành động ấy được chuyển từ các mạch ở phần trên của não xuống các hạch nền (basal ganglia) nằm sâu bên dưới vỏ não mới. Tất cả chúng ta đều đã trải qua sự chuyển đổi từ khó khăn lúc ban đầu sang nhẹ nhàng không gắng sức khi học đi — và cũng như vậy với mọi thói quen khác mà ta đã làm chủ kể từ đó. Điều ban đầu đòi hỏi sự chú ý và nỗ lực sẽ dần trở nên tự động và effortless (không cần gắng sức).

Ở giai đoạn thứ ba và cũng là giai đoạn cuối cùng của việc buông bỏ sự quy chiếu về cái tôi, theo giả thuyết của chúng tôi, vai trò của các mạch kiểm soát dần biến mất, khi hoạt động

chính chuyển sang sự kết nối lỏng lẻo hơn trong mạng lưới chế độ mặc định — "ngôi nhà" của cái tôi. Nhóm nghiên cứu của Brewer đã tìm thấy chính sự suy giảm như vậy.

Cùng với sự chuyển dịch tự phát sang trạng thái không gắng sức là một sự thay đổi trong mối quan hệ với cái tôi: nó không còn "bám dính" như trước nữa. Những kiểu suy nghĩ quen thuộc vẫn có thể khởi lên trong tâm, nhưng chúng trở nên nhẹ hơn — kém lôi cuốn, ít sức đẩy cảm xúc hơn, và vì thế dễ dàng trôi qua hơn. Ít nhất, đó là điều chúng tôi ghi nhận được từ các hành giả yoga trình độ cao được nghiên cứu tại phòng thí nghiệm Davidson, cũng như từ các bản hướng dẫn thiền định kinh điển.

Tuy nhiên, chúng tôi hiện chưa có dữ liệu cho điểm này, và nó vẫn là một câu hỏi nghiên cứu đầy tiềm năng. Hơn nữa, những gì các nghiên cứu trong tương lai có thể phát hiện ra có lẽ sẽ gây bất ngờ — chẳng hạn, cùng với sự thay đổi trong mối quan hệ với cái tôi này, chúng ta có thể sẽ không thấy sự thay đổi nhiều ở các "hệ thống bản ngã" thần kinh hiện đã được biết đến, mà thay vào đó là ở những mạch não khác vẫn chưa được khám phá.

Việc làm suy yếu sự bám chặt của cái tôi — vốn luôn là một mục tiêu lớn của người thực hành thiền — lại kỳ lạ là đã bị các nhà nghiên cứu thiền định bỏ qua. Có lẽ điều này cũng dễ hiểu, vì họ thường tập trung vào những lợi ích phổ biến hơn như thư giãn và cải thiện sức khỏe. Do đó, một mục tiêu then chốt của thiền — vô ngã — hiện chỉ có rất ít dữ liệu nghiên cứu, trong khi những lợi ích khác, như cải thiện sức khỏe, lại được nghiên cứu rất sâu rộng, như chúng ta sẽ thấy ở chương tiếp theo.

SỰ KHÔNG BÁM DÍNH

Richie từng chứng kiến những giọt nước mắt bắt đầu chảy trên khuôn mặt của Đức Đạt Lai Lạt Ma khi Ngài nghe về một tình huống bi thảm ở Tây Tạng — vụ tự thiêu mới nhất của người

Tây Tạng phản đối sự chiếm đóng của Trung Cộng trên mảnh đất của họ.

Vài khoảnh khắc sau, Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận ra có người trong phòng làm một điều hài hước và Ngài bắt đầu cười. Không hề có sự thiếu tôn trọng đối với bi kịch đã khiến Ngài rơi nước mắt, mà thay vào đó là một sự chuyển tiếp nhẹ nhàng, liền mạch từ cảm xúc này sang cảm xúc khác.

Paul Ekman, một chuyên gia hàng đầu thế giới về cảm xúc và cách chúng được biểu hiện, nói rằng khả năng linh hoạt cảm xúc phi thường ở Đức Đạt Lai Lạt Ma đã khiến ông ấn tượng ngay từ lần gặp gỡ đầu tiên. Đức Đạt Lai Lạt Ma phản ánh cảm xúc mà Ngài nhận được từ một người, và ngay lập tức buông bỏ cảm xúc đó khi khoảnh khắc tiếp theo mang đến cho Ngài một thực tại cảm xúc khác.[18]

Cuộc sống cảm xúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma dường như bao gồm một phạm vi cảm xúc mạnh mẽ và đầy màu sắc, từ nỗi buồn sâu sắc đến niềm vui tràn đầy năng lượng. Những sự chuyển đổi nhanh chóng và liền mạch giữa các trạng thái cảm xúc này đặc biệt độc đáo — sự thay đổi nhanh chóng ấy chính là dấu hiệu của việc không bám dính.

Sự "bám dính" dường như phản ánh động lực của các mạch cảm xúc trong não, bao gồm hạch hạnh nhân (amygdala) và nhân accumbens (nucleus accumbens). Những vùng này rất có khả năng là nền tảng cho những gì các văn bản truyền thống xem là nguyên nhân gốc rễ của khổ đau — tham ái và ác cảm — khi tâm trí trở nên dính mắc vào việc muốn có thứ gì đó có vẻ đem lại phần thưởng hoặc cố gắng loại bỏ thứ gì đó khó chịu.

Phổ "bám dính" trải dài từ trạng thái hoàn toàn mắc kẹt, không thể giải thoát khỏi những cảm xúc khó chịu hay những ham muốn gây nghiện, đến khả năng tự do ngay lập tức khỏi bất kỳ trạng thái cảm xúc nào như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Một đặc điểm xuất hiện từ việc sống mà không bị mắc kẹt dường như là sự

tích cực liên tục, thậm chí là niềm vui. Khi một lần Đức Đạt Lai Lạt Ma được hỏi đâu là khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong đời, Ngài trả lời: "Tôi nghĩ là ngay lúc này."

TÓM LƯỢC

Mạng lưới chế độ mặc định (default mode) của não được kích hoạt khi chúng ta không làm gì đòi hỏi nỗ lực tinh thần, chỉ để tâm trí lang thang; chúng ta suy nghĩ và cảm nhận (thường là những điều khó chịu) tập trung vào bản thân, xây dựng câu chuyện mà chúng ta trải nghiệm như "cái tôi" của mình. Các mạch mạng chế độ mặc định trở nên yên lặng trong khi thiền chánh niệm (mindfulness) và thiền từ bi (loving-kindness). Ở giai đoạn đầu của thiền, sự làm yên lặng hệ thống cái tôi này liên quan đến các mạch não ức chế các vùng chế độ mặc định; trong giai đoạn thực hành về sau, kết nối và hoạt động bên trong những vùng này giảm dần.

Sự làm yên lặng các mạch cái tôi này khởi đầu như một hiệu ứng trạng thái (state effect), xuất hiện trong hoặc ngay sau khi thiền, nhưng đối với những người thực hành lâu dài, nó trở thành một đặc điểm bền vững (enduring trait), đi kèm với sự giảm hoạt động trong chính mạng lưới chế độ mặc định. Sự giảm "bám dính" này có nghĩa là những suy nghĩ và cảm xúc tập trung vào bản thân xuất hiện trong tâm sẽ ít sức "hút" hơn và ngày càng khó chiếm lấy sự chú ý./.

CHƯƠNG 9: TÂM TRÍ, CƠ THỂ VÀ BỘ GEN

***

Khi Jon Kabat-Zinn lần đầu phát triển chương trình Giảm Stress Dựa trên Chánh niệm (MBSR) tại Trung tâm Y khoa Đại học Massachusetts ở Worcester, ông bắt đầu một cách thận trọng, lần lượt trò chuyện với từng bác sĩ tại đó. Ông mời họ giới thiệu những bệnh nhân phải chịu đựng các tình trạng mạn tính như cơn đau không thể điều trị được — những trường hợp bị xem là "thất bại" của y học, bởi ngay cả thuốc giảm đau gây nghiện cũng không mang lại hiệu quả — hoặc những người phải chung sống suốt đời với các bệnh như tiểu đường hay tim mạch. Jon chưa bao giờ khẳng định rằng ông có thể chữa khỏi những căn bệnh này. Sứ mệnh của ông là: cải thiện chất lượng cuộc sống của bệnh nhân..

Có lẽ khá bất ngờ, Jon hầu như không gặp phải sự phản đối nào từ các bác sĩ. Ngay từ những ngày đầu, các giám đốc chủ chốt của các phòng khám (chăm sóc ban đầu, điều trị đau, chỉnh hình) đã sẵn sàng giới thiệu những bệnh nhân như vậy đến chương trình mà khi đó Jon gọi là Chương trình Giảm Stress và Thư giãn, được tổ chức trong một căn phòng dưới tầng hầm mượn từ khoa vật lý trị liệu.

Jon chỉ dẫn dắt các buổi thực hành ở đó vài ngày mỗi tuần. Nhưng khi tiếng lành đồn xa, ngày càng nhiều bệnh nhân ca ngợi phương pháp này vì đã giúp cuộc sống của họ với những

căn bệnh không thể chữa khỏi trở nên dễ chịu hơn, chương trình đã phát triển mạnh mẽ và đến năm 1995 được mở rộng thành Trung tâm Chánh niệm trong Y học, Chăm sóc Sức khỏe và Xã hội, nhằm quy tụ các hoạt động nghiên cứu, lâm sàng và đào tạo chuyên môn.

Ngày nay, các bệnh viện và phòng khám trên khắp thế giới đều cung cấp chương trình MBSR (Giảm Stress Dựa trên Chánh niệm-Mindfulness-Based Stress Reduction)— một trong những hình thức thực hành thiền phát triển nhanh nhất, và cho đến nay là phương pháp có bằng chứng thực nghiệm vững chắc nhất về lợi ích của nó. Không chỉ trong lĩnh vực y tế, MBSR đã trở nên phổ biến rộng khắp, đóng vai trò tiên phong cho phong trào chánh niệm trong tâm lý trị liệu, giáo dục, và thậm chí cả trong kinh doanh.

Hiện nay, MBSR được giảng dạy tại hầu hết các trung tâm y khoa học thuật ở Bắc Mỹ và tại nhiều nơi ở châu Âu. Chương trình này cung cấp một khuôn mẫu chuẩn, khiến nó đặc biệt phù hợp cho việc nghiên cứu khoa học. Tính đến nay, đã có hơn sáu trăm nghiên cứu được công bố về phương pháp này, cho thấy một loạt lợi ích đa dạng — đồng thời cũng đưa ra một số lưu ý mang tính cảnh báo và hướng dẫn.

Chẳng hạn, y học đôi khi gặp nhiều hạn chế trong việc điều trị cơn đau mạn tính. Aspirin và các thuốc giảm đau không kê đơn khác có thể gây ra quá nhiều tác dụng phụ nếu phải dùng hằng ngày trong nhiều năm; steroid chỉ mang lại sự giảm đau tạm thời nhưng lại kèm theo những tác dụng phụ đôi khi gây hại; còn các thuốc opioid thì đã chứng minh là quá dễ gây nghiện để có thể sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên, MBSR có thể giúp ích mà không đi kèm những nhược điểm như vậy, bởi việc thực hành chánh niệm thường không gây ra tác dụng phụ tiêu cực nào. Hơn nữa, nếu được thực hành theo đúng chương trình MBSR kéo dài tám tuần, phương pháp này có thể tiếp tục hỗ trợ con người sống tốt hơn với các tình trạng mạn tính cũng như các rối loạn liên quan đến stress — những vấn đề vốn không nhất thiết sẽ tự cải thiện

hoặc đáp ứng với các phương pháp điều trị y khoa truyền thống. Một yếu tố then chốt để đạt được lợi ích lâu dài là sự duy trì đều đặn việc thực hành. Tuy nhiên, mặc dù MBSR đã có lịch sử phát triển lâu dài, cho đến nay chúng ta hầu như vẫn không có thông tin đáng tin cậy nào về mức độ mà những người từng tham gia một khóa MBSR tiếp tục duy trì việc thực hành chính thức trong những năm sau khi hoàn thành quá trình đào tạo ban đầu.

Hãy xét đến tình trạng đau đớn nghiêm trọng ở người cao tuổi. Một trong những nỗi sợ lớn nhất khi già đi là mất đi sự độc lập do khả năng vận động bị hạn chế, xuất phát từ những cơn đau ở khớp háng, đầu gối hoặc cột sống do viêm khớp. Trong các nghiên cứu được thiết kế chặt chẽ với những người cao tuổi bị đau mạn tính, MBSR đã chứng tỏ hiệu quả cao, không chỉ trong việc làm giảm mức độ đau mà họ cảm nhận được mà còn trong việc giảm mức độ tàn phế phát sinh từ cơn đau đó.[1] Mức độ đau giảm này vẫn được duy trì cho đến lần theo dõi sau sáu tháng.

Cũng như trong tất cả các chương trình MBSR, người tham gia được khuyến khích duy trì việc thực hành hằng ngày tại nhà. Việc có một phương pháp mà họ có thể tự áp dụng để làm dịu cơn đau mang lại cho những bệnh nhân này cảm giác 'tự hiệu quả' (self-efficacy) — tức là cảm giác rằng họ có thể kiểm soát cuộc sống của mình ở một mức độ nào đó. Chính điều này đã giúp bệnh nhân sống tốt hơn với những cơn đau dai dẳng không thể biến mất.

Khi các nhà nghiên cứu Hà Lan phân tích hàng chục nghiên cứu về việc sử dụng chánh niệm như một phương pháp điều trị đau, họ kết luận rằng phương pháp này là một lựa chọn thay thế tốt cho việc điều trị y tế thuần túy.2 Tuy nhiên, cho đến nay chưa có nghiên cứu nào phát hiện rằng thiền mang lại cải thiện lâm sàng trong đau mạn tính bằng cách loại bỏ nguyên nhân sinh học của cơn đau — sự giảm đau xuất hiện thông qua cách con người đối diện và liên hệ với cơn đau của mình.

Bệnh đau cơ xơ hóa (fibromyalgia) là một ví dụ minh họa điển hình. Căn bệnh này là một bí ẩn y học: hiện chưa có lời giải thích sinh học nào cho các triệu chứng đau mạn tính, mệt mỏi, cứng cơ và mất ngủ — những đặc trưng điển hình của rối loạn suy nhược này. Ngoại lệ duy nhất dường như là sự suy giảm trong việc điều hòa chức năng tim (mặc dù điều này cũng đang được tranh luận). Một nghiên cứu tiêu chuẩn vàng sử dụng MBSR trên những phụ nữ mắc bệnh đau cơ xơ hóa đã không phát hiện thấy bất kỳ tác động nào lên hoạt động tim mạch.3

Tuy vậy, một nghiên cứu khác được thiết kế tốt đã phát hiện rằng MBSR mang lại cải thiện đáng kể các triệu chứng tâm lý, chẳng hạn như mức độ căng thẳng mà bệnh nhân đau cơ xơ hóa cảm thấy, đồng thời giảm nhiều triệu chứng chủ quan của họ. Càng thường xuyên tự áp dụng MBSR, họ càng đạt kết quả tốt hơn. Tuy nhiên, không có thay đổi nào về chức năng thể chất của bệnh nhân hoặc nồng độ hormone căng thẳng chính là cortisol, vẫn duy trì ở mức cao. Mối quan hệ của bệnh nhân với cơn đau đã thay đổi theo hướng tích cực nhờ MBSR — nhưng không thay đổi sinh học cơ bản gây ra cơn đau.

Liệu một người mắc các rối loạn như đau mạn tính hay đau cơ xơ hóa có nên thử MBSR, hoặc bất kỳ hình thức thiền nào không? Câu trả lời phụ thuộc vào người bạn hỏi.

Các nhà nghiên cứu y học, trong nỗ lực không ngừng tìm kiếm kết quả xác định, có một bộ tiêu chí riêng; bệnh nhân lại có một bộ tiêu chí hoàn toàn khác. Trong khi các bác sĩ muốn thấy dữ liệu rõ ràng chứng minh sự cải thiện y tế, bệnh nhân chỉ muốn cảm thấy khá hơn, đặc biệt khi có rất ít biện pháp để giảm bớt tình trạng lâm sàng của họ. Từ góc nhìn của bệnh nhân, chánh niệm mang lại một con đường để giảm đau — ngay cả khi nghiên cứu y học cho các bác sĩ biết rằng bằng chứng chưa rõ ràng về việc đảo ngược nguyên nhân sinh học của cơn đau.

Mặc dù bệnh nhân có thể cảm thấy giảm đau sau khi hoàn thành khóa MBSR kéo dài tám tuần, nhiều người lại bỏ việc

thực hành sau một thời gian. Điều này có thể giải thích tại sao một số nghiên cứu phát hiện kết quả tốt ở bệnh nhân ngay sau khi họ tham gia MBSR, nhưng hiệu quả giảm đi khi theo dõi sau sáu tháng. Vì vậy — như Jon sẽ nói với bạn — chìa khóa để sống một cuộc đời tương đối không bị chi phối bởi cơn đau, cả về thể chất lẫn cảm xúc, là duy trì việc thực hành chánh niệm hàng ngày trong những tháng, năm và thậm chí hàng thập kỷ tiếp theo.

NHỮNG GÌ LÀN DA TIẾT LỘ

Làn da của chúng ta cung cấp một "cửa sổ" bất ngờ về cách căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe. Là một mô bảo vệ tiếp xúc trực tiếp với các tác nhân bên ngoài từ môi trường xung quanh (giống như đường tiêu hóa và phổi), da là một phần trong hàng rào phòng thủ đầu tiên của cơ thể chống lại các vi sinh vật xâm nhập. Viêm là tín hiệu của một phản ứng phòng thủ sinh học, ngăn chặn nhiễm trùng lan ra các mô khỏe mạnh. Một mảng da đỏ, bị viêm cho thấy rằng làn da đang tấn công một tác nhân gây bệnh.

Mức độ viêm trong não và cơ thể đóng vai trò quan trọng trong việc xác định mức độ nghiêm trọng của các bệnh như Alzheimer, hen suyễn hay tiểu đường. Căng thẳng, dù thường mang tính tâm lý, làm viêm trở nên trầm trọng hơn, dường như là một phần của phản ứng sinh học cổ xưa trước các dấu hiệu nguy hiểm, huy động nguồn lực của cơ thể để phục hồi. (Một dấu hiệu khác của phản ứng này: bạn chỉ muốn nghỉ ngơi khi bị cúm.) Trong khi các mối đe dọa kích hoạt phản ứng này trong thời tiền sử là vật lý, như những thứ có thể ăn thịt chúng ta, ngày nay các tác nhân kích hoạt là tâm lý — một người bạn đời tức giận, một dòng tweet châm biếm. Tuy nhiên, phản ứng của cơ thể vẫn giống nhau, bao gồm cả rối loạn cảm xúc.

Làn da của con người có số lượng đầu dây thần kinh bất thường lớn (khoảng năm trăm đầu dây trên mỗi inch vuông), mỗi đầu dây là một con đường để não gửi tín hiệu gây ra cái gọi là viêm

neurogenic, tức viêm do não điều khiển. Các chuyên gia da liễu từ lâu đã quan sát thấy căng thẳng trong cuộc sống có thể gây bùng phát viêm neurogenic ở những bệnh lý như vẩy nến và chàm. Điều này khiến làn da trở thành một "phòng thí nghiệm" lý tưởng để nghiên cứu cách các trạng thái tâm lý ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

Hóa ra các đường dây thần kinh cho phép não gửi tín hiệu khiến da bị viêm nhạy cảm với capsaicin, hóa chất tạo độ "cay" cho ớt. Phòng thí nghiệm của Richie đã sử dụng phát hiện mới mẻ này để tạo ra các mảng viêm được kiểm soát cẩn thận, nhằm quan sát cách căng thẳng làm tăng, hoặc thiền làm giảm, phản ứng này. Trong khi đó, Melissa Rosenkranz, một nhà khoa học trong phòng thí nghiệm, đã phát minh ra một phương pháp tinh vi để đo các hóa chất gây viêm, bằng cách tạo các mụn nước nhân tạo (và không đau) ở khu vực bị viêm, mụn sẽ chứa đầy dịch.

Các mụn nước được tạo ra bằng một thiết bị do Melissa chế tạo, sử dụng hệ thống chân không để nâng lớp da đầu tiên ở những vùng tròn nhỏ trong vòng bốn mươi lăm phút. Khi thực hiện từ từ, phương pháp này hầu như không gây đau, gần như không được người tham gia chú ý. Việc lấy dịch từ các mụn nước này cho phép đo được mức độ các cytokine gây viêm, loại protein trực tiếp gây ra những mảng đỏ trên da.

Phòng thí nghiệm của Richie so sánh một nhóm được dạy MBSR với một nhóm khác tham gia HEP (phương pháp điều trị đối chứng chủ động) khi họ trải qua thử thách Trier — một cuộc phỏng vấn xin việc gây nản lòng, tiếp theo là một bài tập toán khó — một cách chắc chắn để kích hoạt cơn bão phản ứng căng thẳng. Cụ thể hơn, radar cảnh báo mối đe dọa của não, hạch hạnh nhân (amygdala), sẽ gửi tín hiệu đến trục HPA (tức hệ hypothalamic-pituitary-adrenal, nếu bạn muốn biết) để giải phóng epinephrine, một chất hóa học quan trọng trong phản ứng "đứng yên – chiến đấu – bỏ chạy" của não, cùng với hormone

căng thẳng cortisol, từ đó tăng mức tiêu hao năng lượng của cơ thể để ứng phó với tác nhân gây căng thẳng.

Bên cạnh đó, để cơ thể chống lại vi khuẩn trong các vết thương, các cytokine gây viêm làm tăng lưu lượng máu đến khu vực đó nhằm cung cấp các sản phẩm miễn dịch tiêu diệt các chất lạ. Việc viêm xảy ra sau đó sẽ gửi tín hiệu đến não theo những cách kích hoạt nhiều mạch thần kinh, bao gồm cả insula và các kết nối rộng khắp của nó trong não. Một trong những khu vực được kích hoạt bởi các tín hiệu từ insula là vỏ não trước thể hồi (anterior cingulate cortex – ACC), vùng điều chỉnh viêm đồng thời kết nối suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, cũng như kiểm soát hoạt động tự động của cơ thể, bao gồm nhịp tim. Nhóm của Richie phát hiện rằng khi ACC được kích hoạt để phản ứng với một chất gây dị ứng, những người mắc bệnh hen suyễn sẽ có nhiều cơn hen hơn trong vòng hai mươi bốn giờ sau đó.

Quay lại nghiên cứu về viêm. Không có sự khác biệt giữa hai nhóm về mức độ căng thẳng mà họ tự báo cáo, cũng như về nồng độ các cytokine kích hoạt viêm, hay cortisol — hormone tiền chất của những bệnh trở nên tồi tệ hơn do căng thẳng mạn tính, như tiểu đường, xơ vữa động mạch và hen suyễn.

Nhưng nhóm MBSR lại làm tốt hơn trong một bài kiểm tra không thể gian lận: các người tham gia có mảng viêm nhỏ hơn đáng kể sau bài kiểm tra căng thẳng, và làn da của họ cũng bền bỉ hơn, lành nhanh hơn. Sự khác biệt này vẫn duy trì ngay cả sau bốn tháng.

Mặc dù các lợi ích chủ quan của MBSR, cũng như một số lợi ích sinh học, dường như không phải là duy nhất, nhưng tác động này lên viêm chắc chắn có vẻ đặc biệt. Những người thực hành MBSR tại nhà mỗi ngày từ ba mươi lăm phút trở lên, so với những người tham gia HEP, cho thấy mức giảm các cytokine gây viêm, loại protein kích hoạt mảng đỏ, lớn hơn. Điều này, một cách thú vị, ủng hộ phát hiện ban đầu của Jon Kabat-Zinn và một số chuyên gia da liễu rằng MBSR có thể giúp tăng tốc

quá trình lành bệnh vẩy nến, một tình trạng trở nên trầm trọng do các cytokine gây viêm (nhưng sau khoảng ba mươi năm, đây vẫn là một nghiên cứu chưa được các nhà nghiên cứu da liễu sao chép lại).7

Để hiểu rõ hơn cách thực hành thiền có thể chữa lành những tình trạng viêm này, phòng thí nghiệm của Richie đã lặp lại nghiên cứu về căng thẳng với các thiền sinh vipassana*8 có kinh nghiệm cao (khoảng 9.000 giờ thực hành trong đời). Kết quả: những người thiền không chỉ cảm thấy bài kiểm tra Trier đáng sợ ít căng thẳng hơn so với nhóm người mới bắt đầu được chọn tương đồng (như chúng ta đã thấy trong chương năm), mà họ còn có các mảng viêm nhỏ hơn sau đó. Đáng chú ý nhất, nồng độ hormone căng thẳng cortisol của họ thấp hơn 13% so với nhóm đối chứng, một sự khác biệt đáng kể và có khả năng mang ý nghĩa lâm sàng. Đồng thời, các thiền sinh cũng báo cáo sức khỏe tinh thần tốt hơn so với các tình nguyện viên cùng độ tuổi và giới tính nhưng không thiền.

Quan trọng: những người thực hành lâu năm này không thiền tại thời điểm đo lường — đây là một hiệu ứng đặc trưng (trait effect). Dường như việc thực hành chánh niệm làm giảm viêm hàng ngày, không chỉ trong lúc thiền. Lợi ích này có thể xuất hiện ngay cả với chỉ bốn tuần thực hành chánh niệm (khoảng ba mươi giờ tổng cộng), cũng như với thiền từ bi (loving-kindness meditation). Trong khi những người mới bắt đầu MBSR chỉ có xu hướng nhẹ về việc giảm cortisol, một sự giảm lớn hormone cortisol dưới áp lực dường như xuất hiện sau một thời gian thực hành liên tục. Có vẻ như có sự xác nhận sinh học cho điều mà những người thiền thường nói: cuộc sống trở nên dễ chịu hơn trước những xáo trộn.

Căng thẳng và lo lắng liên tục gây tác hại lên các tế bào của chúng ta, khiến chúng lão hóa nhanh hơn. Tương tự, sự xao lãng liên tục và tâm trí hay lang thang cũng vậy, do tác động độc hại của việc suy nghĩ vòng vo (rumination), khi tâm trí chúng ta dồn

vào những rắc rối trong các mối quan hệ nhưng không bao giờ giải quyết được chúng.

David Creswell (người mà nghiên cứu của ông ta chúng ta đã đề cập trong chương bảy) đã tuyển dụng những người đang tìm việc và thất nghiệp — một nhóm rất căng thẳng — và cung cấp cho họ hoặc một chương trình đào tạo chánh niệm chuyên sâu ba ngày, hoặc một chương trình thư giãn tương đương. Mẫu máu lấy trước và sau khi kết thúc chương trình cho thấy những người thiền, nhưng không phải những người tham gia thư giãn, đã có sự giảm nồng độ một cytokine gây viêm quan trọng.

Và theo các bản quét fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging- chụp cộng hưởng từ chức năng) mức độ tăng kết nối giữa vùng vỏ não trước (prefrontal cortex) và các vùng mặc định (default mode areas) tạo ra dòng suy nghĩ nội tâm càng lớn, thì sự giảm cytokine càng nhiều. Có lẽ, việc kìm hãm những lời tự trò tiêu cực, tràn ngập những suy nghĩ về tuyệt vọng và trầm cảm — điều dễ hiểu ở những người thất nghiệp — cũng giúp làm giảm nồng độ cytokine. Cách chúng ta đối diện với những lời tự trò u ám này có tác động trực tiếp đến sức khỏe của mình.

TĂNG HUYẾT ÁP? THƯ GIÃN ĐI.

Ngay khoảnh khắc bạn thức dậy sáng nay, bạn đang hít vào hay thở ra?

Câu hỏi khó trả lời ấy đã từng được vị cố vấn trong khóa tu nghe từ cố Hòa thượng người Miến Điện, bậc thầy thiền định Sayadaw U Pandita. Câu hỏi đó phản ánh phong cách thực hành chánh niệm cực kỳ cẩn trọng và chính xác, điều mà ngài nổi tiếng trong việc giảng dạy.

Ngài Sayadaw là người truyền thừa trực tiếp của bậc đại thiền sư Miến Điện Mahasi Sayadaw, đồng thời cũng là vị thầy tâm linh hướng dẫn Aung San Suu Kyi trong những năm bà bị quản

thúc tại gia kéo dài, trước khi trở thành người đứng đầu chính phủ Miến Điện.

Trong những chuyến hoằng pháp hiếm hoi sang phương Tây, Mahasi Sayadaw đã trực tiếp chỉ dạy cho nhiều vị thầy nổi tiếng bậc nhất trong giới thiền Vipassanā.

Dan đã đi trái mùa đến một trại hè dành cho trẻ em được thuê lại ở vùng cao nguyên sa mạc Arizona để dành vài tuần tu tập dưới sự hướng dẫn của U Pandita. Như Dan sau này viết trên New York Times Magazine:

"Công việc chiếm trọn ngày của tôi là xây dựng sự chú tâm thật chính xác vào hơi thở, nhận biết từng sắc thái của mỗi lần hít vào và thở ra: tốc độ của nó, sự nhẹ hay nặng, thô hay tế, và hơi ấm."

Điều cốt lõi đối với Dan là: làm cho tâm trí trở nên trong sáng, và từ đó, thân thể được an tĩnh.

Mặc dù khóa tu này chỉ là một trong chuỗi những khóa tu mà Dan cố gắng sắp xếp vào lịch hằng năm trong nhiều thập kỷ sau khi trở về từ thời gian học sau đại học ở châu Á, điều ông mong đợi không chỉ là sự tiến bộ trong thiền tập.

Trong khoảng mười lăm năm kể từ lần lưu trú dài ngày gần nhất ở Ấn Độ, huyết áp của Dan đã tăng quá cao, và ông hy vọng khóa tu này sẽ giúp hạ huyết áp — ít nhất là trong một thời gian. Bác sĩ của ông từng lo ngại trước những chỉ số trên 140/90, mức ranh giới thấp của tăng huyết áp.

Và khi Dan trở về nhà sau khóa tu, ông vui mừng nhận thấy chỉ số huyết áp đã thấp hơn rất nhiều so với mức ranh giới đó.

Quan niệm cho rằng con người có thể hạ huyết áp thông qua thiền định phần lớn bắt nguồn từ bác sĩ Herbert Benson, một bác sĩ tim mạch thuộc Trường Y Harvard. Khi chúng tôi còn ở

Harvard, bác sĩ Benson vừa công bố một trong những nghiên cứu đầu tiên về chủ đề này, cho thấy rằng thiền dường như có tác dụng giúp làm giảm huyết áp.

Herb — như cách chúng tôi vẫn gọi ông — từng tham gia hội đồng chấm luận án tiến sĩ của Dan, và là một trong số rất ít giảng viên tại Harvard khi đó tỏ ra đồng cảm và ủng hộ các nghiên cứu về thiền định. Như các nghiên cứu sau này về thiền và huyết áp đã cho thấy, ông đã đi đúng hướng.

Lấy ví dụ một nghiên cứu được thiết kế rất tốt trên nam giới người Mỹ gốc Phi — nhóm có nguy cơ đặc biệt cao mắc tăng huyết áp, bệnh tim mạch và bệnh thận. Chỉ 14 phút thực hành chánh niệm ở một nhóm đã mắc bệnh thận cũng đủ làm giảm các kiểu chuyển hóa, vốn nếu kéo dài qua nhiều năm sẽ dẫn đến những căn bệnh này.

Bước tiếp theo, dĩ nhiên, sẽ là thử áp dụng chánh niệm (hoặc một hình thức thiền nào khác) cho một nhóm tương tự nhưng chưa phát triển thành bệnh rõ rệt, rồi so sánh với một nhóm đối chứng tương đồng thực hiện một hoạt động nào đó như HEP(Chương trình Tăng cường Sức khỏe- Health Enhancement Program) và theo dõi họ trong nhiều năm để xem liệu thiền định có ngăn chặn được bệnh tật hay không (như chúng ta hy vọng — nhưng cần thực hiện nghiên cứu này để biết chắc).12

Mặt khác, khi xem xét một tập hợp nghiên cứu lớn hơn, bức tranh ở đây không hoàn toàn nhất quán. Trong một phân tích tổng hợp (meta-analysis) của 11 nghiên cứu lâm sàng, trong đó các bệnh nhân mắc những bệnh như suy tim và bệnh tim thiếu máu cục bộ được phân ngẫu nhiên vào nhóm tập thiền hoặc nhóm so sánh, kết quả — theo chính lời các nhà nghiên cứu — là "đáng khích lệ" nhưng chưa mang tính kết luận. Như thường thấy, phân tích tổng hợp này đã kêu gọi những nghiên cứu quy mô lớn hơn và chặt chẽ hơn.

Hiện nay có ngày càng nhiều nghiên cứu về chủ đề này, nhưng khi xem xét những nghiên cứu được thiết kế tốt, kết quả lại còn khiêm tốn. Phần lớn sử dụng nhóm kiểm soát chờ ngẫu nhiên (randomized wait-list controls), điều này là tốt, nhưng thường thiếu nhóm kiểm soát chủ động (active control group) — điều lý tưởng nhất.

Chỉ khi có nhóm kiểm soát chủ động, chúng ta mới biết chắc rằng lợi ích thực sự đến từ thiền định chứ không phải từ tác động "không đặc hiệu" của việc có một người hướng dẫn khích lệ và một nhóm hỗ trợ.

DI TRUYỀN HỌC HỆ GEN

Thật quá ngây thơ," một người phản biện đề tài thẳng thừng nói với Richie, khi cho rằng không thể mong đợi sẽ thấy những thay đổi trong cách các gen được biểu hiện chỉ sau vỏn vẹn một ngày thiền định. Richie vừa nhận được cùng nhận xét tiêu cực đó trong bản đánh giá của Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ (NIH), cơ quan đã bác bỏ đề xuất tài trợ cho chính nghiên cứu này.

Một chút bối cảnh. Sau khi các nhà khoa học di truyền lập bản đồ toàn bộ hệ gen người, họ nhận ra rằng chỉ biết chúng ta có một gen nào đó hay không là chưa đủ. Những câu hỏi thực sự là: gen đó có được biểu hiện hay không? Nó có đang sản xuất loại protein mà nó được thiết kế để tạo ra không? Và sản xuất bao nhiêu? "Nút điều chỉnh âm lượng" của bộ gen nằm ở đâu?

Điều này có nghĩa là còn một bước quan trọng khác: tìm ra yếu tố nào bật hoặc tắt các gen của chúng ta. Nếu chúng ta thừa hưởng một gen khiến ta dễ mắc một bệnh nào đó như tiểu đường, thì chúng ta vẫn có thể không bao giờ phát bệnh, chẳng hạn nếu ta duy trì thói quen tập thể dục đều đặn suốt đời và không ăn đường.

Đường kích hoạt các gen liên quan đến tiểu đường; tập thể dục lại tắt chúng. Đường và tập thể dục là những yếu tố "di truyền

biểu sinh" (epigenetic), trong số vô vàn các yếu tố kiểm soát việc một gen có biểu hiện hay không. Di truyền biểu sinh đã trở thành một lĩnh vực tiên phong trong nghiên cứu bộ gen. Và Richie nghĩ rằng thiền có thể cũng có tác động biểu sinh, "giảm hoạt động" của các gen chịu trách nhiệm cho phản ứng viêm. Như chúng ta đã thấy, thiền dường như thực sự làm được điều này — nhưng cơ chế di truyền đứng sau hiệu ứng vẫn là một bí ẩn hoàn toàn.

Không bị nản lòng trước những người hoài nghi, phòng thí nghiệm của ông vẫn tiến hành, đo lường sự thay đổi trong biểu hiện của các gen then chốt trước và sau một ngày thiền trong một nhóm các người tập vipassana lâu năm (trung bình khoảng 6.000 giờ thiền trong đời). Họ tuân theo một lịch trình thực hành cố định kéo dài tám giờ trong suốt ngày, và nghe các băng ghi âm các bài giảng truyền cảm hứng và các buổi hướng dẫn thiền của Joseph Goldstein.

Sau một ngày thực hành, những người thiền đã có sự "giảm hoạt động" rõ rệt của các gen gây viêm — một hiện tượng chưa từng được ghi nhận trước đây chỉ nhờ một thực hành tinh thần thuần túy. Nếu mức giảm này được duy trì suốt đời, nó có thể giúp chống lại các bệnh khởi phát kèm theo tình trạng viêm mạn tính nhẹ. Như đã đề cập, những bệnh này bao gồm nhiều vấn đề sức khỏe lớn trên thế giới, từ các rối loạn tim mạch, viêm khớp và tiểu đường đến ung thư.

Và hãy nhớ rằng tác động biểu sinh này là một ý tưởng "ngây thơ", đi ngược lại quan niệm phổ biến trong khoa học di truyền lúc bấy giờ. Bất chấp những giả định ngược lại, nhóm của Richie đã chứng minh rằng một bài tập tinh thần, thiền, có thể là tác nhân mang lại lợi ích ở cấp độ gen. Khoa học di truyền sẽ phải thay đổi những giả định của mình về cách tâm trí có thể giúp kiểm soát cơ thể.

Một số nghiên cứu khác cũng phát hiện rằng thiền dường như có những tác động biểu sinh có lợi. Ví dụ, cảm giác cô đơn kích

thích mức độ cao hơn của các gen gây viêm; MBSR không chỉ có thể làm giảm các mức này mà còn giảm cảm giác cô đơn. Mặc dù đây chỉ là các nghiên cứu thí điểm, nhưng một tác động biểu sinh tích cực cũng được tìm thấy trong nghiên cứu với hai phương pháp thiền khác. Một là "phản ứng thư giãn" của Herb Benson, trong đó người thực hành lặp lại thầm một từ đã chọn, ví dụ như "bình yên", giống như một câu thần chú. Phương pháp còn lại là "thiền yoga", nơi người thiền tụng một câu thần chú bằng tiếng Sanskrit, ban đầu đọc to, sau đó thì thầm, và cuối cùng thầm trong tâm, kết thúc với một kỹ thuật thư giãn hít thở sâu ngắn.17

Còn có những gợi ý đầy hứa hẹn khác về thiền như một lực lượng nâng cao tác động biểu sinh của chúng ta. Telomere là các đầu mút ở cuối các chuỗi DNA, phản ánh tuổi thọ của một tế bào. Telomere càng dài, tuổi thọ của tế bào đó càng cao.

Telomerase là enzyme làm chậm quá trình rút ngắn telomere theo tuổi tác; enzyme này càng nhiều, sức khỏe và tuổi thọ càng được cải thiện. Một phân tích tổng hợp từ bốn nghiên cứu ngẫu nhiên có kiểm soát với tổng cộng 190 người thiền cho thấy việc thực hành chánh niệm có liên quan đến hoạt động telomerase tăng lên.

Dự án của Cliff Saron cũng phát hiện hiệu ứng tương tự sau ba tháng thực hành thiền chánh niệm và thiền từ bi một cách chuyên sâu.19 Những người càng hiện diện với trải nghiệm ngay lúc đó, và càng ít để tâm trí lang thang trong các buổi tập trung, thì lợi ích về telomerase càng lớn. Và một nghiên cứu thí điểm đầy hứa hẹn cũng phát hiện telomere dài hơn ở phụ nữ đã có trung bình bốn năm thực hành đều đặn thiền từ bi.20

Sau đó là panchakarma, trong tiếng Sanskrit có nghĩa là "năm liệu pháp," kết hợp các loại thảo dược, massage, thay đổi chế độ ăn uống, và yoga với thiền. Phương pháp này có nguồn gốc từ y học Ayurvedic, một hệ thống chữa bệnh cổ xưa của Ấn Độ, và hiện được áp dụng tại một số khu nghỉ dưỡng sức khỏe cao cấp

ở Hoa Kỳ (và tại nhiều spa sức khỏe giá rẻ hơn ở Ấn Độ, nếu bạn quan tâm).

Một nhóm người trải qua liệu pháp panchakarma kéo dài sáu ngày, so với một nhóm chỉ đang nghỉ dưỡng tại cùng khu resort, đã cho thấy những cải thiện thú vị ở nhiều chỉ số chuyển hóa tinh vi, phản ánh cả thay đổi biểu sinh lẫn biểu hiện protein thực tế.21 Điều này có nghĩa là các gen đang được điều khiển theo những cách có lợi.

Nhưng đây là vấn đề của chúng ta: mặc dù liệu pháp panchakarma có thể mang lại một số tác động tích cực cho sức khỏe, nhưng sự kết hợp của nhiều liệu pháp khiến không thể xác định được liệu phương pháp nào, chẳng hạn như thiền, thực sự là tác nhân chính. Nghiên cứu này sử dụng năm loại can thiệp khác nhau cùng lúc. Sự pha trộn như vậy (về mặt kỹ thuật gọi là "confound") khiến không thể biết được liệu thiền có phải là lực tác động chính, hay là một loại thảo dược trong thuốc, hay chế độ ăn chay, hoặc một yếu tố nào khác trong hỗn hợp đó gây ra các cải thiện. Các lợi ích vẫn xuất hiện — nhưng chúng ta không biết vì sao.

Ngoài ra còn có khoảng cách giữa việc chứng minh cải thiện ở cấp độ di truyền và việc chứng minh thiền có các tác động sinh học quan trọng về mặt y học. Không nghiên cứu nào trong số này thiết lập được mối liên hệ sâu hơn đó.

Thêm vào đó, còn có vấn đề về việc loại thiền nào mang lại tác động sinh lý nào. Nhóm của Tania Singer so sánh thiền tập trung vào hơi thở với thiền từ bi và thiền chánh niệm, xem xét cách mỗi phương pháp ảnh hưởng đến nhịp tim và mức độ nỗ lực mà người thiền cảm nhận khi thực hiện các phương pháp này. Thiền theo hơi thở là thư giãn nhất, trong khi thiền từ bi và chánh niệm đều làm tăng nhịp tim một chút, dấu hiệu cho thấy các phương pháp này đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn. Phòng thí nghiệm của Richie cũng ghi nhận sự tăng nhịp tim tương tự ở

những người thiền có kinh nghiệm cao (hơn 30.000 giờ thiền trong đời) khi thực hành thiền từ bi.

Mặc dù nhịp tim nhanh hơn dường như là một tác dụng phụ tạm thời của những phương pháp thiền ấm áp này — một "tác động trạng thái" — nhưng khi nói về thiền theo hơi thở, lợi ích lâu dài lại đi theo hướng ngược lại. Khoa học từ lâu đã biết rằng những người gặp các vấn đề như rối loạn lo âu và đau mạn tính thường thở nhanh hơn và không đều so với người bình thường. Và nếu bạn đã thở nhanh, bạn càng có khả năng kích hoạt phản ứng "đứng yên – chiến đấu – bỏ chạy" khi đối mặt với những tình huống căng thẳng.

Nhưng hãy xem những gì phòng thí nghiệm của Richie phát hiện khi họ nghiên cứu những người thiền lâu năm (trung bình 9.000 giờ thiền trong đời).24 So sánh mỗi người với một người không thiền cùng tuổi và giới tính, những người thiền thở chậm hơn trung bình 1,6 nhịp mỗi phút. Và điều này xảy ra khi họ chỉ đang ngồi yên, chờ một bài kiểm tra nhận thức bắt đầu.

Trong suốt một ngày, sự khác biệt về nhịp thở này tương đương với hơn 2.000 nhịp thở nhiều hơn ở những người không thiền — và hơn 800.000 nhịp thở nhiều hơn trong một năm. Những nhịp thở dư thừa này gây căng thẳng sinh lý và theo thời gian có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe.

Khi thực hành tiếp tục và nhịp thở dần chậm lại, cơ thể sẽ điều chỉnh điểm thiết lập sinh lý (set point) cho nhịp thở của nó theo. Đây là điều tốt. Trong khi thở nhanh mạn tính báo hiệu lo âu kéo dài, nhịp thở chậm hơn cho thấy hoạt động tự chủ giảm, tâm trạng tốt hơn và sức khỏe được cải thiện.

BỘ NÃO CỦA NGƯỜI THIỀN ĐỊNH

Có thể bạn đã nghe tin vui rằng thiền định làm dày lên những vùng then chốt của não bộ. Báo cáo khoa học đầu tiên về lợi ích thần kinh này được công bố vào năm 2005 bởi Sara Lazar, một

cựu học viên sớm của Viện Nghiên cứu Mùa hè Tâm Thức và Đời Sống (Mind and Life), sau này trở thành nhà nghiên cứu tại Trường Y Harvard.[25]

So với những người không thiền định, nhóm nghiên cứu của bà báo cáo rằng những người thực hành thiền có độ dày vỏ não lớn hơn ở các vùng quan trọng đối với việc cảm nhận các trạng thái bên trong của cơ thể và sự chú ý, cụ thể là vùng đảo trước (anterior insula) và một số khu vực của vỏ não trước trán.

Sau báo cáo của Sara, đã có hàng loạt nghiên cứu khác được công bố, trong đó nhiều nghiên cứu (dù không phải tất cả) cho thấy sự gia tăng kích thước ở những vùng then chốt trong não của người thiền định. Chưa đầy một thập kỷ sau đó (một khoảng thời gian rất ngắn nếu xét đến việc các nghiên cứu như vậy cần nhiều thời gian để khởi động, tiến hành, phân tích và công bố), đã có đủ các nghiên cứu chụp ảnh não bộ về người thiền để tiến hành một phân tích tổng hợp (meta-analysis), trong đó hai mươi mốt nghiên cứu được gộp lại nhằm xem kết quả nào đứng vững và kết quả nào không.[26]

Kết quả cho thấy: một số vùng nhất định của não bộ dường như lớn hơn ở những người thiền định, trong đó có:

• Vùng đảo (insula), giúp chúng ta điều chỉnh sự nhạy cảm với trạng thái bên trong cơ thể và nuôi dưỡng nhận thức cảm xúc về bản thân, bằng cách tăng cường sự chú ý đến các tín hiệu nội tại này.

• Các vùng cảm giác–vận động (somatomotor), là những trung tâm vỏ não chính cho việc cảm nhận xúc giác và đau, có thể là một lợi ích khác của việc nâng cao nhận thức về cơ thể.

• Một số phần của vỏ não trước trán (prefrontal cortex), đảm nhiệm sự chú ý và siêu nhận thức (meta-awareness) — những năng lực được rèn luyện trong hầu hết mọi hình thức thiền định.

• Các vùng của vỏ não đai (cingulate cortex), đóng vai trò quan trọng trong tự điều chỉnh hành vi, một kỹ năng khác được thực hành trong thiền.

• Vỏ não ổ mắt (orbitofrontal cortex), cũng là một phần của hệ mạch thần kinh liên quan đến tự điều chỉnh.

Và tin lớn đối với người lớn tuổi về thiền định đến từ một nghiên cứu tại UCLA, cho thấy thiền làm chậm quá trình teo nhỏ tự nhiên của não bộ khi chúng ta già đi: ở tuổi năm mươi, não của những người thiền định lâu năm "trẻ hơn" khoảng 7,5 năm so với não của những người không thiền cùng độ tuổi.[27]

Điểm cộng thêm: với mỗi năm sau tuổi năm mươi, não của những người thực hành thiền lại trẻ hơn so với những người cùng trang lứa khoảng một tháng và hai mươi hai ngày.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng thiền định giúp bảo tồn não bộ bằng cách làm chậm quá trình teo não (atrophy). Mặc dù chúng tôi nghi ngờ rằng sự teo não thực sự có thể được đảo ngược, nhưng có cơ sở để đồng ý rằng quá trình này có thể được làm chậm lại.

Nhưng điểm gây khó khăn của các bằng chứng cho đến nay là thế này. Phát hiện về mối liên hệ giữa thiền định và sự lão hóa của não bộ đó thực chất là một phân tích lại của một nghiên cứu trước đây được thực hiện tại UCLA, trong đó tuyển chọn năm mươi người thiền định và năm mươi người chưa từng thiền, được ghép tương ứng về độ tuổi và giới tính.

Nhóm nghiên cứu đã tạo ra những hình ảnh não bộ rất chi tiết và phát hiện rằng những người thiền định cho thấy mức độ gấp nếp vỏ não (cortical gyrification) cao hơn — tức là sự gấp nếp ở phần trên của tân vỏ não (neocortex) — và vì vậy có sự phát triển não bộ nhiều hơn.[28] Thời gian hành thiền càng dài, mức độ gấp nếp càng lớn.

Nhưng như chính các nhà nghiên cứu đã lưu ý, những phát hiện này đặt ra nhiều câu hỏi. Các hình thức thiền cụ thể mà năm mươi người tham gia thực hành rất đa dạng, từ vipassana và Thiền Zen cho đến kriya và kundalini trong yoga. Những phương pháp này có thể khác nhau rất nhiều về kỹ năng tâm trí mà người thiền sử dụng — chẳng hạn như sự hiện diện mở (để bất cứ điều gì cũng có thể khởi lên trong tâm) so với sự tập trung chặt chẽ vào một đối tượng duy nhất, hay các phương pháp điều hòa hơi thở so với những phương pháp để hơi thở diễn ra tự nhiên.

Hàng nghìn giờ thực hành của mỗi loại như vậy hoàn toàn có thể tạo ra những tác động rất khác biệt, bao gồm cả đối với tính dẻo thần kinh (neuroplasticity). Từ nghiên cứu này, chúng ta không biết phương pháp nào dẫn đến thay đổi nào — liệu mọi loại thiền đều dẫn đến sự gia tăng gây ra mức độ gấp nếp cao hơn, hay chỉ một vài loại chịu trách nhiệm cho phần lớn hiệu ứng đó?

Việc gộp chung các loại thiền khác nhau, như thể chúng đều giống nhau (và vì thế có tác động lên não bộ tương tự), cũng áp dụng cho phân tích tổng hợp (meta-analysis) nói trên. Do các nghiên cứu được đưa vào cũng là sự pha trộn của nhiều loại thiền, nên nảy sinh một vấn đề: hầu hết các phát hiện từ chụp ảnh não (ngoại trừ một vài nghiên cứu) đều là nghiên cứu cắt ngang (cross-sectional) — tức là chỉ chụp não tại một thời điểm duy nhất.

Những khác biệt này có thể bắt nguồn từ các yếu tố khác, chẳng hạn như trình độ giáo dục hay việc tập thể dục, mỗi yếu tố đều có tác dụng bảo vệ riêng đối với não bộ. Rồi còn vấn đề tự chọn lọc (self-selection): có thể những người vốn đã có những đặc điểm não bộ như được báo cáo trong các nghiên cứu này sẽ có xu hướng gắn bó với thiền, trong khi những người khác thì không — thậm chí có thể ngay từ đầu, việc sở hữu một vùng đảo (insula) lớn hơn khiến bạn thích thiền hơn. Mỗi nguyên

nhân thay thế tiềm dĩ này không hề liên quan trực tiếp đến thiền định.

Công bằng mà nói, chính các nhà nghiên cứu cũng đã nêu ra những hạn chế như vậy trong nghiên cứu của họ. Tuy nhiên, chúng tôi nhấn mạnh các điểm này ở đây nhằm làm rõ cách mà một phát hiện khoa học phức tạp, còn chưa được hiểu rõ và mang tính tạm thời có thể lan truyền ra công chúng dưới dạng một thông điệp bị đơn giản hóa quá mức như: "thiền định làm phát triển não bộ". Như câu nói quen thuộc vẫn nhắc nhở: "quỷ dữ nằm trong những chi tiết."

Vậy bây giờ hãy xem xét một số kết quả đầy hứa hẹn từ ba nghiên cứu đã khảo sát việc chỉ cần một chút thực hành thiền dường như đã làm tăng thể tích ở một số vùng của não, dựa trên những khác biệt được phát hiện trước và sau khi thử áp dụng việc thực hành này.[29] Những kết quả tương tự về sự gia tăng độ dày và các đặc điểm khác ở những vùng não liên quan cũng được tìm thấy trong các hình thức rèn luyện tinh thần khác như ghi nhớ — và tính dẻo thần kinh (neuroplasticity) cho thấy điều này hoàn toàn có thể xảy ra với thiền định.

Nhưng đây mới là vấn đề lớn của tất cả các nghiên cứu này: số lượng đối tượng tham gia rất ít, không đủ để đưa ra những kết luận mang tính quyết định. Chúng ta cần nhiều người tham gia hơn nữa trong các nghiên cứu như vậy, bởi còn một vấn đề khác: các phép đo não được sử dụng khá "mềm" và không thật sự chắc chắn, vì chúng dựa trên các phân tích thống kê của khoảng 300.000 voxel (voxel là một đơn vị thể tích, về cơ bản là một điểm ảnh ba chiều, mỗi voxel là một khối mô thần kinh có thể tích 1 milimét khối).

Rất có khả năng là một phần nhỏ trong số 300.000 phép phân tích này sẽ xuất hiện như "có ý nghĩa thống kê", trong khi thực chất chúng chỉ là ngẫu nhiên — một vấn đề sẽ giảm bớt khi số lượng bộ não được chụp và phân tích tăng lên. Ở thời điểm hiện tại, trong các nghiên cứu này không có cách nào để biết liệu

những phát hiện về sự phát triển của não bộ là có thật hay chỉ là sản phẩm phụ (artifact) của phương pháp được sử dụng.

Một vấn đề khác nữa: các nhà nghiên cứu có xu hướng công bố những phát hiện tích cực của mình, nhưng lại không báo cáo các kết quả âm tính — tức là những trường hợp họ không tìm thấy bất kỳ tác động nào.

Cuối cùng, các phương pháp đo lường não bộ đã trở nên chính xác và tinh vi hơn nhiều kể từ khi nhiều nghiên cứu trong số này được tiến hành. Chúng ta không biết liệu các phép đo sử dụng những tiêu chí mới, chặt chẽ hơn có cho ra những kết quả tương tự hay không. Linh cảm của chúng tôi là các nghiên cứu tốt hơn sẽ cho thấy những thay đổi tích cực trong cấu trúc não bộ nhờ thiền định, nhưng hiện vẫn còn quá sớm để khẳng định. Chúng tôi vẫn đang chờ đợi để xem điều đó có được xác nhận hay không.

Cuối cùng, kể từ khi nhiều nghiên cứu này được thực hiện, các phương pháp đo lường não bộ đã trở nên chính xác và tinh vi hơn đáng kể. Chúng ta chưa biết liệu những phép đo áp dụng các tiêu chí mới, nghiêm ngặt hơn có cho ra cùng những kết quả như vậy hay không. Linh cảm của chúng tôi là các nghiên cứu được thiết kế tốt hơn sẽ cho thấy những thay đổi tích cực trong cấu trúc não bộ nhờ thiền định, nhưng hiện vẫn còn quá sớm để khẳng định. Chúng tôi sẽ tiếp tục chờ đợi các bằng chứng rõ ràng hơn.

Một sự điều chỉnh giữa chặng đường trong nghiên cứu về thiền và não bộ: phòng thí nghiệm của Richie đã cố gắng lặp lại những phát hiện của Sara Lazar về sự gia tăng độ dày vỏ não bằng cách nghiên cứu các thiền giả lâu năm — những người phương Tây có công việc thường nhật và có ít nhất năm năm thực hành thiền, với thời lượng thiền trung bình suốt đời khoảng 9.000 giờ.[31] Tuy nhiên, sự dày lên của vỏ não mà Sara từng báo cáo đã không xuất hiện, cũng như một số thay đổi cấu trúc khác

từng được báo cáo đối với chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR).

Ở thời điểm này, số câu hỏi đặt ra còn nhiều hơn rất nhiều so với số câu trả lời. Một số lời giải có thể sẽ đến từ các dữ liệu đang được phân tích ngay khi chúng tôi viết những dòng này, xuất phát từ phòng thí nghiệm của Tania Singer tại Viện Max Planck về Khoa học Nhận thức và Não bộ Con người. Tại đây, họ đang xem xét một cách hết sức cẩn trọng và có hệ thống những thay đổi về độ dày vỏ não liên quan đến ba loại thực hành thiền khác nhau (được trình bày trong chương sáu, "Sẵn sàng cho yêu thương"), trong một nghiên cứu quy mô lớn với thiết kế nghiêm ngặt, bao gồm số lượng người tham gia đông đảo thực hành liên tục trong suốt chín tháng.

Một trong những phát hiện ban đầu xuất hiện từ công trình này là: các loại hình rèn luyện khác nhau có liên quan đến những tác động giải phẫu khác nhau lên não bộ. Chẳng hạn, một phương pháp nhấn mạnh vào sự đồng cảm mang tính nhận thức và việc hiểu cách người khác nhìn nhận các sự kiện trong cuộc sống đã được phát hiện là làm tăng độ dày vỏ não ở một vùng cụ thể của vỏ não nằm về phía sau não, giữa thùy thái dương và thùy đỉnh, được gọi là vùng nối thái–đỉnh (temporoparietal junction, hay TPJ). Trong các nghiên cứu trước đây của nhóm Tania, TPJ được phát hiện là đặc biệt hoạt hóa khi chúng ta đặt mình vào góc nhìn của người khác.32

Sự thay đổi não bộ đó chỉ được phát hiện với phương pháp này, chứ không xuất hiện ở các phương pháp khác. Những phát hiện như vậy nhấn mạnh tầm quan trọng của việc các nhà nghiên cứu về thiền cần phân biệt rõ giữa các loại hình thực hành khác nhau, đặc biệt là khi muốn xác định chính xác những thay đổi tương ứng trong não bộ.

HUYỀN THOẠI THẦN KINH HỌC

(NEUROMYTHOLOGY)

Trong khi chúng ta đang tập trung làm sáng tỏ một số "huyền thoại thần kinh học" (neuromythology) đang tồn tại xung quanh việc hành thiền, hãy cùng xem xét một chi tiết bắt nguồn từ chính nghiên cứu của Richie.33 Tính đến thời điểm bài viết này, nghiên cứu nổi tiếng nhất từ phòng thí nghiệm của Richie đã có tới 2.813 lượt trích dẫn—một con số đáng kinh ngạc đối với một bài báo học thuật. Dan là một trong những người đầu tiên tường thuật về nghiên cứu này trong cuốn sách của ông kể về cuộc gặp gỡ với Đạt Lai Lạt Ma vào năm 2000 về các cảm xúc tiêu cực, nơi Richie đã trình bày công trình đang thực hiện này.34

Nghiên cứu này đã lan truyền mạnh mẽ bên ngoài giới học thuật, vang vọng khắp các "phòng trưng hưởng" (echo chambers) của cả truyền thông lớn lẫn mạng xã hội. Và những người đang đưa chánh niệm vào các doanh nghiệp luôn đề cập đến nó như một "bằng chứng" rằng phương pháp này sẽ giúp ích cho nhân viên tại đó.

Tuy nhiên, nghiên cứu đó lại đặt ra những dấu hỏi lớn trong mắt các nhà khoa học, đặc biệt là với chính bản thân Richie. Chúng ta đang nói về lần ông mời Jon Kabat-Zinn dạy chương trình Giảm căng thẳng dựa trên Chánh niệm (MBSR) cho các tình nguyện viên tại một công ty khởi nghiệp công nghệ sinh học đầy áp lực—nơi mà nhân viên gần như phải làm việc miệt mài 24/7.

Trước hết, hãy cùng điểm qua một vài thông tin nền tảng. Trong nhiều năm, Richie đã theo đuổi các dữ liệu về tỷ lệ hoạt động giữa vỏ não trước trán bên phải so với bên trái khi con người ở trạng thái nghỉ ngơi. Kết quả cho thấy: hoạt động ở bên phải nhiều hơn bên trái có sự tương quan với các trạng thái tâm trạng tiêu cực như trầm cảm và lo âu; ngược lại, hoạt động ở bên trái nhiều hơn tương đối lại liên kết với các tâm trạng phấn chấn như tràn đầy năng lượng và lòng nhiệt huyết.

Tỷ lệ đó dường như dự đoán được biên độ tâm trạng hàng ngày của một người. Đối với dân số chung, tỷ lệ này dường như khớp với một biểu đồ hình chuông (đường cong chuẩn), với hầu hết

chúng ta nằm ở giữa — nghĩa là có những ngày vui và cả những ngày buồn. Một số rất ít người nằm ở hai cực của đường cong; nếu lệch về phía bên trái, họ có khả năng phục hồi nhanh chóng sau những nỗi buồn; nếu lệch về phía bên phải, họ có thể mắc các chứng lo âu hoặc trầm cảm lâm sàng.

Nghiên cứu tại công ty khởi nghiệp công nghệ sinh học này dường như đã cho thấy một sự thay đổi đáng kể trong chức năng não bộ sau quá trình huấn luyện thiền định — từ xu hướng lệch về bên phải chuyển sang nghiêng về phía bên trái, đi kèm với đó là báo cáo về việc trạng thái tinh thần đã trở nên thư thái hơn. Không có sự thay đổi nào tương tự xảy ra ở nhóm đối chứng gồm những nhân viên nằm trong danh sách chờ (những người được thông báo rằng họ sẽ được tham gia huấn luyện thiền sau đó).

Nhưng đây mới chính là trở ngại lớn nhất: Nghiên cứu này chưa bao giờ được lặp lại (replicated), và vốn dĩ nó chỉ được thiết kế như một cuộc thử nghiệm sơ khai (pilot). Ví dụ, chúng ta không biết liệu một nhóm đối chứng tích cực (active control) như chương trình HEP có mang lại những lợi ích tương tự hay không.

Mặc dù nghiên cứu đó chưa bao giờ được lặp lại, nhưng các nghiên cứu khác dường như đã củng cố phát hiện về tỷ lệ hoạt động não bộ và sự dịch chuyển của nó. Một nghiên cứu tại Đức trên những bệnh nhân mắc chứng trầm cảm nặng tái phát đã phát hiện ra rằng tỷ lệ của họ nghiêng mạnh về phía bên phải — đây có thể là một dấu hiệu thần kinh (neural marker) của căn bệnh này. Và cũng chính các nhà nghiên cứu người Đức đó nhận thấy rằng xu hướng lệch phải này đã dịch chuyển ngược lại về bên trái — nhưng chỉ diễn ra trong khi họ đang thực hành chánh niệm, chứ không phải ở trạng thái nghỉ ngơi thông thường.

Vấn đề đặt ra: Phòng thí nghiệm của Richie đã không thể chứng minh rằng xu hướng kích hoạt lệch về phía bán cầu não trái tiếp

tục tăng lên theo mức độ bạn thiền định. Richie gặp trở ngại khi ông bắt đầu mời đến phòng thí nghiệm của mình những thiền giả tầm cỡ Olympic, các yogi Tây Tạng (sẽ nói thêm về họ trong chương mười hai, "Kho báu ẩn giấu"). Những bậc thầy này, những người đã tích lũy số giờ thiền cao đến mức vượt xa mọi thang đo, lại không cho thấy mức lệch sang trái mạnh mẽ như dự đoán—mặc dù họ là một trong những người lạc quan và hạnh phúc nhất mà Richie từng biết.

Điều này đã làm suy giảm niềm tin của Richie vào thước đo đó, và ông đã ngừng sử dụng nó. Richie không có câu trả lời chắc chắn về lý do vì sao phép đo trái/phải ấy lại không hoạt động như mong đợi đối với các yogi. Một khả năng là: sự lệch về phía trái có thể xuất hiện ở giai đoạn đầu của quá trình thực hành thiền, nhưng ngoài một phạm vi thay đổi nhỏ, tỷ lệ trái/phải hầu như không dịch chuyển thêm. Nó có thể phản ánh những áp lực tạm thời hoặc khí chất cơ bản, nhưng dường như không liên quan đến các phẩm chất hạnh phúc bền vững hay những thay đổi phức tạp hơn trong não bộ được tìm thấy ở những người có mức độ kinh nghiệm thiền định cao.

Quan điểm hiện nay của chúng tôi cho rằng ở những giai đoạn muộn hơn của thiền định, các cơ chế khác bắt đầu phát huy tác dụng, khiến điều thay đổi không còn là tỷ lệ giữa cảm xúc tích cực và tiêu cực, mà là mối quan hệ của bạn với mọi loại cảm xúc. Khi mức độ thực hành thiền đạt đến trình độ cao, các cảm xúc dường như mất đi sức mạnh lôi kéo chúng ta vào "vở kịch" đầy kịch tính của chúng.

Một khả năng khác là: các nhánh thiền khác nhau tạo ra những tác động khác biệt, vì thế có thể không tồn tại một lộ trình phát triển rõ ràng và liên tục — chẳng hạn từ chánh niệm ở người mới bắt đầu, đến những người thực hành vipassana lâu năm, rồi đến các bậc chuyên gia Tây Tạng được nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của Richie.

Và rồi còn có câu hỏi về việc ai là người dạy chánh niệm. Như Jon đã chia sẻ với chúng tôi, các giảng viên MBSR khác nhau rất nhiều về trình độ chuyên môn, về lượng thời gian họ đã dành cho các khóa nhập thất thiền, cũng như về chính phẩm chất hiện hữu của họ. Công ty công nghệ sinh học kia có lợi thế là có chính Jon làm người hướng dẫn — ngoài việc giảng dạy các kỹ thuật MBSR, ông còn có những năng lực đặc biệt trong việc truyền đạt một cái nhìn về thực tại có thể làm thay đổi trải nghiệm của học viên theo những cách mà, có lẽ, có thể giải thích cho sự dịch chuyển trong tính bất đối xứng của não bộ. Chúng tôi không biết tác động sẽ ra sao nếu thay vào đó là một giảng viên MBSR khác, được chọn ngẫu nhiên, đến giảng dạy tại đó.

KẾT LUẬN CHUNG

Quay trở lại với Dan và khóa nhập thất thiền mà anh tham dự với hy vọng làm giảm huyết áp. Mặc dù ngay sau đó, chỉ số huyết áp của anh thực sự giảm đáng kể, nhưng không thể biết chắc liệu điều đó là nhờ thiền định hay chỉ là do "hiệu ứng kỳ nghỉ" nói chung — cảm giác nhẹ nhõm mà tất cả chúng ta đều trải nghiệm khi tạm gác lại những áp lực thường ngày và rời xa chúng trong một thời gian.37

Chỉ trong vòng vài tuần, các chỉ số huyết áp của anh lại tăng cao — và tiếp tục duy trì như vậy cho đến khi một bác sĩ tinh ý đoán rằng anh có thể mắc một trong số ít những nguyên nhân đã biết gây tăng huyết áp: một rối loạn tuyến thượng thận di truyền hiếm gặp. Một loại thuốc điều chỉnh sự mất cân bằng chuyển hóa đó đã giúp huyết áp của anh giảm xuống và ổn định lâu dài — điều mà thiền định thì không làm được.

Khi nói đến việc liệu thiền định có dẫn đến sức khỏe tốt hơn hay không, các câu hỏi của chúng tôi rất đơn giản: điều gì là đúng, điều gì là không đúng, và điều gì vẫn chưa được biết? Khi bắt tay vào khảo sát hàng trăm nghiên cứu liên kết thiền định với các tác động đối với sức khỏe, chúng tôi đã áp dụng những tiêu

chuẩn nghiêm ngặt. Cũng giống như quá nhiều nghiên cứu về thiền khác, phương pháp được sử dụng trong nhiều nghiên cứu về tác động sức khỏe không vượt qua được ngưỡng đánh giá cao nhất. Điều đó khiến chúng tôi ngạc nhiên trước việc chúng tôi có thể khẳng định chắc chắn được rất ít điều, dù cho có sự hào hứng lớn (và, vâng, cả sự thổi phồng) xoay quanh thiền định như một cách để tăng cường sức khỏe.

Những nghiên cứu đáng tin cậy hơn mà chúng tôi tìm thấy tập trung vào việc làm giảm sự khổ tâm về mặt tâm lý, thay vì chữa trị các hội chứng y khoa hay tìm kiếm các cơ chế sinh học nền tảng. Vì vậy, khi nói đến việc cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người mắc bệnh mạn tính, câu trả lời là có đối với thiền định. Dạng chăm sóc giảm nhẹ này quá thường xuyên bị y học bỏ qua, nhưng lại có ý nghĩa vô cùng lớn đối với người bệnh.

Tuy vậy, liệu thiền định có thể mang lại sự cải thiện về mặt sinh học hay không? Hãy xét trường hợp Đức Đạt Lai Lạt Ma, nay đã ở độ tuổi ngoài tám mươi, người đi ngủ lúc 7 giờ tối và có một giấc ngủ trọn vẹn trước khi thức dậy vào khoảng 3 giờ 30 sáng để dành bốn giờ cho thực hành tâm linh, bao gồm thiền định. Thêm một giờ thực hành nữa trước khi đi ngủ, như vậy mỗi ngày ngài có tổng cộng năm giờ dành cho các hoạt động chiêm nghiệm.

Nhưng chứng viêm khớp đau đớn ở đầu gối khiến việc lên xuống cầu thang đối với ngài trở thành một cực hình — điều không hề hiếm gặp ở những người đã bước sang thập niên thứ chín của cuộc đời. Khi được hỏi liệu thiền định có giúp ích cho các vấn đề y khoa hay không, ngài đáp lại: “Nếu thiền định tốt cho mọi vấn đề sức khỏe, thì tôi đã không còn đau ở đầu gối nữa.”

Khi nói đến việc liệu thiền định có làm được nhiều hơn là chỉ mang lại sự hỗ trợ mang tính giảm nhẹ hay không, thì hiện

chúng tôi vẫn chưa chắc chắn — và nếu có, thì là đối với những tình trạng y khoa nào?

Vài năm sau khi Richie nhận được lời từ chối thẳng thừng đối với kế hoạch đo lường những thay đổi di truyền chỉ từ một ngày thiền định, ông đã được mời trình bày Bài giảng danh giá Stephen E. Straus tại Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ (NIH). Đây là bài giảng thường niên nhằm vinh danh người sáng lập Trung tâm Quốc gia về Y học Bổ sung và Tích hợp.38

Chủ đề của Richie, "Thay đổi não bộ của bạn bằng cách rèn luyện tâm trí," nói một cách nhẹ nhàng thì cũng đã gây nhiều tranh cãi trong giới hoài nghi đông đảo tại khuôn viên NIH (National Institutes of Health) là Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ). Tuy nhiên, đến ngày ông thuyết trình, khán phòng trang nghiêm tại Trung tâm Lâm sàng đã chật kín người, với nhiều nhà khoa học theo dõi buổi nói chuyện qua truyền hình trực tiếp ngay tại văn phòng của họ — có lẽ là một điềm báo cho sự thay đổi trong vị thế của thiền định như một chủ đề nghiên cứu nghiêm túc.

Bài giảng của Richie tập trung vào các phát hiện trong lĩnh vực này, chủ yếu là những nghiên cứu từ phòng thí nghiệm của ông, phần lớn đã được trình bày trong cuốn sách này. Richie đã làm sáng tỏ những thay đổi về thần kinh, sinh học và hành vi do thiền định tạo ra, cũng như cách chúng có thể giúp duy trì sức khỏe — chẳng hạn như khả năng điều hòa cảm xúc tốt hơn và sự chú ý được sắc bén hơn. Và cũng như những gì chúng tôi đã cố gắng thực hiện ở đây, Richie đã đi trên một lằn ranh rất thận trọng giữa tính nghiêm ngặt phê phán và niềm tin chân thành rằng thực sự có một "điều gì đó ở đó": rằng thiền định có những tác động có lợi xứng đáng được nghiên cứu khoa học một cách nghiêm túc.

Kết thúc bài thuyết trình, bất chấp giọng điệu học thuật chừng mực của nó, Richie đã nhận được một tràng pháo tay đứng dậy.

TÓM LẠI

Không một hình thức thiền nào trong số nhiều loại được nghiên cứu ở đây ban đầu được thiết kế để điều trị bệnh tật, ít nhất là theo cách mà y học phương Tây hiểu. Thế nhưng ngày nay, tài liệu khoa học lại tràn ngập các nghiên cứu đánh giá liệu những thực hành cổ xưa này có thể hữu ích trong việc điều trị chính những căn bệnh như vậy hay không.

MBSR và các phương pháp tương tự có thể làm giảm thành phần cảm xúc của sự đau khổ do bệnh tật gây ra, nhưng không chữa khỏi các bệnh đó. Tuy nhiên, việc huấn luyện chánh niệm — thậm chí chỉ trong thời gian ngắn như ba ngày — cũng tạo ra sự giảm tạm thời các cytokine tiền viêm, những phân tử chịu trách nhiệm cho quá trình viêm. Và bạn thực hành càng nhiều, mức độ của các cytokine tiền viêm này càng thấp.

Với việc thực hành lâu dài, hiệu ứng này dường như trở thành một đặc điểm bền vững (trait effect), khi các nghiên cứu chụp ảnh não cho thấy những người hành thiền, ngay cả trong trạng thái nghỉ, có mức cytokine tiền viêm thấp hơn, đồng thời có sự gia tăng kết nối giữa các mạch điều hòa và những vùng thuộc hệ thống "cái tôi" của não bộ, đặc biệt là vỏ não hồi đai sau (posterior cingulate cortex).

Ở những người thực hành thiền đã có nhiều kinh nghiệm, chỉ một ngày thực hành chánh niệm chuyên sâu cũng có thể làm giảm hoạt động của các gen liên quan đến viêm. Enzyme telomerase — loại enzyme giúp làm chậm quá trình lão hóa tế bào — tăng lên sau ba tháng thực hành chuyên sâu chánh niệm và thiền từ bi (loving-kindness). Cuối cùng, việc thiền định lâu dài có thể dẫn đến những thay đổi cấu trúc có lợi trong não bộ, mặc dù bằng chứng hiện tại vẫn chưa đủ kết luận rõ ràng liệu những tác động này có xuất hiện với các chương trình thực hành tương đối ngắn như MBSR hay chỉ trở nên rõ rệt sau quá trình thực hành lâu dài hơn.

Tổng thể mà nói, những gợi ý về sự "tái cấu trúc" thần kinh làm nền tảng cho các đặc điểm được thay đổi có vẻ là đáng tin cậy về mặt khoa học, dù rằng chúng ta vẫn cần chờ thêm các nghiên cứu tiếp theo để làm rõ các chi tiết cụ thể./.

CHƯƠNG 10. THIỀN ĐỊNH NHƯ MỘT LIỆU PHÁP TÂM LÝ

***

Bác sĩ Aaron Beck, người sáng lập liệu pháp nhận thức, từng đặt ra một câu hỏi: "Chánh niệm là gì?"

Đó là vào giữa những năm 1980, và Bác sĩ Beck đã hỏi Tara Bennett-Goleman, vợ của Dan. Bà đến nhà ông ở Ardmore, bang Pennsylvania, theo lời mời của Bác sĩ Beck, vì Thẩm phán Judith Beck, vợ ông, sắp trải qua một ca phẫu thuật tự chọn. Bác sĩ Beck linh cảm rằng thiền định có thể giúp bà chuẩn bị tốt hơn về mặt tinh thần và, có lẽ, cả về mặt thể chất.

Tara đã hướng dẫn hai vợ chồng ngay tại chỗ. Theo sự chỉ dẫn của bà, vợ chồng Beck ngồi yên lặng và quan sát những cảm giác của hơi thở khi hít vào và thở ra, sau đó họ thử thực hành thiền đi bộ ngay trong phòng khách của mình.

Đó là một gợi ý ban đầu cho điều sau này đã trở thành một phong trào mạnh mẽ mang tên "liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm" (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT). Cuốn sách Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the

Heart của Tara là tác phẩm đầu tiên tích hợp chánh niệm với liệu pháp nhận thức.1

Trong nhiều năm, Tara đã là học trò của thiền Vipassana và gần đây bà vừa hoàn tất một khóa nhập thất chuyên sâu kéo dài nhiều tháng với thiền sư Miến Điện U Pandita. Sự đi sâu ấy vào tâm trí đã mang lại cho bà nhiều tuệ giác, trong đó có một nhận thức về tính nhẹ bẫng của các ý nghĩ khi chúng được nhìn qua lăng kính của chánh niệm. Tuệ giác này phản chiếu một nguyên lý trong liệu pháp nhận thức gọi là "tách trung tâm" (decentering) — quan sát các suy nghĩ và cảm xúc mà không đồng nhất quá mức với chúng. Nhờ đó, chúng ta có thể tái đánh giá nỗi khổ của mình.

Bác sĩ Beck đã nghe nói về Tara qua một trong những học trò thân cận của ông, Bác sĩ Jeffrey Young, người vào thời điểm đó đang thành lập trung tâm liệu pháp nhận thức đầu tiên tại Thành phố New York. Tara, vừa mới hoàn thành bằng thạc sĩ về tư vấn tâm lý, đang được đào tạo cùng Bác sĩ Young tại trung tâm của ông. Cả hai đang phối hợp điều trị cho một phụ nữ trẻ mắc chứng rối loạn hoảng sợ.

Bác sĩ Young sử dụng cách tiếp cận của liệu pháp nhận thức, giúp cô ấy tạo khoảng cách với những suy nghĩ mang tính thảm họa hóa — Tôi không thở được, tôi sắp chết — và thách thức chúng. Tara đã đưa chánh niệm vào các buổi trị liệu, bổ trợ cho phương pháp của Bác sĩ Young bằng góc nhìn độc đáo này về tâm trí. Việc học cách quan sát hơi thở một cách chánh niệm — bình tĩnh và rõ ràng, không hoảng loạn — đã giúp bệnh nhân đó vượt qua các cơn hoảng sợ.

Làm việc độc lập, nhà tâm lý học John Teasdale tại Đại học Oxford, cùng với Zindel Segal và Mark Williams, đã viết cuốn Liệu pháp Nhận thức Dựa trên Chánh niệm dành cho Trầm cảm, một sự tích hợp tương tự như vậy. Nghiên cứu của ông cho thấy rằng đối với những người bị trầm cảm nặng đến mức thuốc men hay thậm chí liệu pháp sốc điện cũng không còn tác dụng, liệu

pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT) này đã làm giảm một nửa tỷ lệ tái phát — hiệu quả hơn bất kỳ loại thuốc nào.

Những phát hiện đáng kinh ngạc như vậy đã khơi dậy một làn sóng nghiên cứu về MBCT. Tuy nhiên, cũng giống như phần lớn các nghiên cứu về thiền định và tâm lý trị liệu, nhiều nghiên cứu trong số đó (bao gồm cả nghiên cứu ban đầu của Teasdale) đã không đáp ứng được tiêu chuẩn vàng của nghiên cứu kết quả lâm sàng: có nhóm đối chứng ngẫu nhiên và có một phương pháp điều trị so sánh tương đương do những nhà thực hành tin rằng phương pháp của họ sẽ mang lại hiệu quả.

Vài năm sau, một nhóm nghiên cứu từ Đại học Johns Hopkins đã xem xét tổng cộng lúc đó là bốn mươi bảy nghiên cứu về riêng thiền định (tức là không bao gồm liệu pháp nhận thức) trên các bệnh nhân gặp phải những mức độ khó chịu khác nhau, từ trầm cảm và đau đớn cho đến các vấn đề về giấc ngủ và chất lượng cuộc sống nói chung — cũng như các bệnh lý trải rộng từ tiểu đường và bệnh động mạch cho đến ù tai và hội chứng ruột kích thích.

Nhân tiện, bài tổng quan này rất mẫu mực trong việc tính toán số giờ thực hành thiền được nghiên cứu: chương trình MBSR bao gồm khoảng hai mươi đến hai mươi bảy giờ huấn luyện trong tám tuần, còn các chương trình chánh niệm khác thì khoảng bằng một nửa. Các thử nghiệm về thiền Siêu Việt (Transcendental Meditation) cung cấp từ mười sáu đến ba mươi chín giờ thực hành trong thời gian từ ba đến mười hai tháng, và các hình thức thiền mật ngôn khác thì chỉ khoảng một nửa con số đó.

Nhân tiện, bài tổng quan này là một ví dụ rất chuẩn mực trong việc tính toán số giờ thực hành thiền được đưa vào nghiên cứu: chương trình MBSR bao gồm từ hai mươi đến hai mươi bảy giờ huấn luyện trong vòng tám tuần, còn các chương trình chánh niệm khác thì chỉ khoảng một nửa con số đó. Các thử nghiệm về thiền Siêu Việt (Transcendental Meditation) cung cấp từ mười

sáu đến ba mươi chín giờ thực hành trong khoảng thời gian từ ba đến mười hai tháng, và các hình thức thiền mật ngôn khác thì khoảng bằng một nửa lượng thời gian ấy.

Trong một bài báo nổi bật đăng trên một trong các tạp chí của JAMA (ấn phẩm chính thức của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ), các nhà nghiên cứu kết luận rằng chánh niệm (nhưng không phải các hình thức thiền dựa trên mật ngôn như Thiền Siêu Việt – TM, do có quá ít nghiên cứu được thiết kế tốt để đưa ra kết luận) có thể làm giảm lo âu và trầm cảm, cũng như giảm đau. Mức độ cải thiện đạt được gần tương đương với thuốc điều trị, nhưng không kèm theo các tác dụng phụ đáng lo ngại — điều này khiến các liệu pháp dựa trên chánh niệm trở thành một lựa chọn điều trị thay thế khả thi cho những tình trạng này.

Tuy nhiên, không tìm thấy những lợi ích tương tự đối với các chỉ số sức khỏe khác như thói quen ăn uống, giấc ngủ, việc sử dụng chất gây nghiện hay các vấn đề về cân nặng. Đối với những khó khăn tâm lý khác, chẳng hạn như tâm trạng tiêu cực, nghiện ngập và khả năng chú ý kém, phân tích tổng hợp cho thấy rất ít hoặc hầu như không có bằng chứng rằng bất kỳ hình thức thiền nào có thể giúp ích — ít nhất là trong các can thiệp ngắn hạn được sử dụng trong các nghiên cứu. Các tác giả lưu ý rằng việc thực hành thiền lâu dài có thể mang lại nhiều lợi ích hơn, nhưng dữ liệu về vấn đề này còn quá ít để họ có thể đưa ra kết luận chắc chắn.

Vấn đề chính là: những điều từng có vẻ đầy hứa hẹn trong việc giảm nhẹ các vấn đề, dựa trên các nghiên cứu thiền trước đây, đã tan biến như sương mù khi đem so sánh với lợi ích từ các nhóm đối chứng chủ động như tập thể dục. Kết luận rút ra đối với một phạm vi rộng các vấn đề liên quan đến stress là: “chưa có đủ bằng chứng cho thấy có bất kỳ tác động nào,” ít nhất là cho đến thời điểm hiện tại.3

Từ góc độ y học, những nghiên cứu này tương đương với các thử nghiệm một loại thuốc ở “liều thấp, thời gian ngắn”. Khuyến

nghị được đưa ra là cần tiến hành thêm nhiều nghiên cứu nữa, với số lượng người tham gia lớn hơn rất nhiều và trong thời gian dài hơn hẳn. Điều này hoàn toàn phù hợp đối với các nghiên cứu về phương pháp điều trị như thuốc men — mô hình nghiên cứu đang chiếm ưu thế trong y học. Tuy nhiên, những nghiên cứu như vậy cực kỳ tốn kém, chi phí lên tới hàng triệu đô la, và thường do các công ty dược hoặc Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ tài trợ. Còn đối với thiền thì không may là không có được sự hậu thuẫn như vậy.

Một điểm vướng mắc khác — hơi mang tính học thuật một chút — là phân tích tổng hợp này bắt đầu bằng việc thu thập tới 18.753 trích dẫn các bài viết đủ loại về thiền (một con số khổng lồ, nếu so với việc vào những năm 1970 chỉ tìm được lèo tèo vài bài, và hiện nay cũng chỉ hơn 6.000 bài — họ đã sử dụng phạm vi từ khóa tìm kiếm rộng hơn chúng tôi). Tuy nhiên, khoảng một nửa trong số các bài mà nhóm tác giả xác định được lại không phải là các báo cáo dữ liệu thực nghiệm; trong số các báo cáo thực nghiệm đó, khoảng 4.800 nghiên cứu không có nhóm đối chứng hoặc không được phân nhóm ngẫu nhiên. Sau khi sàng lọc kỹ lưỡng, chỉ có 3% — tức 47 nghiên cứu trong phân tích — được đánh giá là có thiết kế đủ tốt để đưa vào tổng quan. Như nhóm nghiên cứu tại Johns Hopkins chỉ ra, điều này đơn giản cho thấy nhu cầu cấp thiết phải nâng cao chất lượng nghiên cứu về thiền.

Loại tổng quan như thế này có sức nặng rất lớn đối với các bác sĩ, trong bối cảnh y học đang nỗ lực ngày càng dựa nhiều hơn vào bằng chứng. Nhóm nghiên cứu tại Johns Hopkins đã thực hiện phân tích tổng hợp này cho Cơ quan Nghiên cứu và Chất lượng Chăm sóc Y tế (Agency for Healthcare Research and Quality), cơ quan ban hành các hướng dẫn mà các bác sĩ thường cố gắng tuân theo.

Kết luận của bản tổng quan là: thiền — đặc biệt là chánh niệm — có thể đóng vai trò trong việc điều trị trầm cảm, lo âu và đau nhức, với hiệu quả xấp xỉ thuốc điều trị nhưng không có tác

dụng phụ. Thiền cũng có thể, ở mức độ thấp hơn, giúp giảm bớt gánh nặng của stress tâm lý. Nhìn chung, thiền chưa được chứng minh là hiệu quả hơn các phương pháp điều trị y khoa đối với sự khổ não về mặt tâm lý, và bằng chứng hiện có vẫn chưa đủ mạnh để đưa ra những kết luận chắc chắn hơn.

Tuy nhiên, những kết luận này chỉ đúng tính đến năm 2013 (nghiên cứu được công bố vào tháng 1 năm 2014). Với tốc độ nghiên cứu về thiền ngày càng nhanh, nhiều nghiên cứu mới hơn và được thiết kế tốt hơn có thể sẽ đảo ngược những đánh giá như vậy, ít nhất là ở một mức độ nào đó.

Trầm cảm là một trường hợp tiêu biểu cho nhận định này.

XUA TAN NỖI BUỒN — BẰNG CHÁNH NIỆM

Phát hiện đáng chú ý của nhóm John Teasdale tại Đại học Oxford — rằng liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT) giúp giảm nguy cơ tái phát ở trầm cảm nặng khoảng 50% — đã tạo động lực mạnh mẽ cho hàng loạt nghiên cứu tiếp theo đầy ấn tượng. Xét cho cùng, mức giảm tái phát 50% vượt xa những gì bất kỳ loại thuốc nào dùng trong điều trị trầm cảm nặng có thể tuyên bố đạt được. Nếu tác động có lợi này là của một loại thuốc, hẳn sẽ có một công ty dược phẩm nào đó đang kiếm bộn tiền từ nó.

Nhu cầu về những nghiên cứu nghiêm ngặt hơn là điều hiển nhiên; nghiên cứu thí điểm ban đầu của Teasdale không có nhóm đối chứng, chứ chưa nói đến một hoạt động so sánh. Mark Williams, một trong những cộng sự nghiên cứu ban đầu của Teasdale tại Oxford, đã đứng ra dẫn dắt chương trình nghiên cứu cần thiết. Nhóm của ông đã tuyển chọn gần ba trăm người mắc trầm cảm nặng đến mức thuốc men cũng không thể ngăn họ tái phát vào trạng thái u ám, tuyệt vọng — đúng kiểu bệnh nhân khó điều trị như trong nghiên cứu ban đầu.

Nhưng lần này, các bệnh nhân được phân nhóm ngẫu nhiên vào MBCT hoặc một trong hai nhóm đối chứng chủ động: hoặc họ được học những kiến thức cơ bản của liệu pháp nhận thức, hoặc chỉ tiếp tục các điều trị tâm thần thông thường. Các bệnh nhân được theo dõi trong sáu tháng để xem họ có bị tái phát hay không. Kết quả cho thấy MBCT hiệu quả hơn đối với những bệnh nhân có tiền sử sang chấn thời thơ ấu (yếu tố có thể làm trầm cảm trở nên nghiêm trọng hơn), và có hiệu quả gần tương đương với các phương pháp điều trị tiêu chuẩn đối với những trường hợp trầm cảm "điển hình".

Không lâu sau đó, một nhóm nghiên cứu tại châu Âu phát hiện rằng đối với những bệnh nhân trầm cảm nặng tương tự — đến mức không có loại thuốc nào có tác dụng — thì MBCT lại mang lại hiệu quả.5 Nghiên cứu này cũng là một thử nghiệm ngẫu nhiên có nhóm đối chứng chủ động. Và đến năm 2016, một phân tích tổng hợp gồm chín nghiên cứu như vậy với tổng cộng 1.258 bệnh nhân đã kết luận rằng, trong vòng một năm sau can thiệp, MBCT là một phương pháp hiệu quả để làm giảm tỷ lệ tái phát ở trầm cảm nặng. Các triệu chứng trầm cảm càng nghiêm trọng thì lợi ích thu được từ MBCT càng lớn.6

Zindel Segal, một trong những cộng sự của John Teasdale, đã đi sâu tìm hiểu vì sao MBCT dường như lại hiệu quả đến vậy. Ông sử dụng chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) để so sánh những bệnh nhân đã hồi phục sau một đợt trầm cảm nặng: một số được điều trị bằng MBCT, số còn lại nhận liệu pháp nhận thức tiêu chuẩn (tức là không có yếu tố chánh niệm). Những bệnh nhân mà sau điều trị cho thấy mức tăng hoạt động lớn hơn ở vùng đảo não (insula) có tỷ lệ tái phát thấp hơn 35%.

Lý do là gì? Trong một phân tích sau đó, Segal nhận thấy kết quả tốt nhất thuộc về những bệnh nhân có khả năng "tách tâm" (decenter) cao nhất — tức là có thể bước ra khỏi các suy nghĩ và cảm xúc của mình đủ để nhìn chúng như những hiện tượng đến rồi đi, thay vì bị cuốn theo kiểu "suy nghĩ và cảm xúc của tôi". Nói cách khác, những bệnh nhân này có mức độ chánh niệm cao

hơn. Và họ dành càng nhiều thời gian cho việc thực hành chánh niệm, thì nguy cơ tái phát trầm cảm của họ càng thấp.

Cuối cùng, một khối lượng nghiên cứu đủ lớn đã thuyết phục được giới y học vốn hoài nghi rằng các phương pháp dựa trên chánh niệm có thể hiệu quả trong điều trị trầm cảm. Hiện nay đã có một số biến thể ứng dụng đầy hứa hẹn của MBCT trong điều trị trầm cảm.

Chẳng hạn, những phụ nữ đang mang thai và có tiền sử từng bị trầm cảm dĩ nhiên rất muốn chắc chắn rằng mình sẽ không rơi vào trầm cảm trong thời gian mang thai hoặc sau khi sinh, và họ cũng hoàn toàn có lý khi e ngại việc dùng thuốc chống trầm cảm trong thai kỳ. Tin vui là: một nhóm nghiên cứu do Sona Dimidjian — một cựu học viên của Viện Nghiên Cứu Mùa Hè (Summer Research IÍntitute)— dẫn dắt đã phát hiện rằng MBCT có thể làm giảm nguy cơ trầm cảm ở những phụ nữ này, từ đó mang đến một lựa chọn thay thế thân thiện và an toàn hơn so với thuốc.8

Khi các nhà nghiên cứu từ Đại học Quốc tế Maharishi dạy Thiền Siêu Việt (TM) cho các tù nhân, với các chương trình cải huấn tiêu chuẩn trong nhà tù làm nhóm so sánh, họ nhận thấy rằng sau bốn tháng, những tù nhân thực hành TM có ít triệu chứng sang chấn, lo âu và trầm cảm hơn; họ cũng ngủ ngon hơn và cảm nhận cuộc sống hằng ngày của mình ít căng thẳng hơn.9

Một ví dụ khác: những năm tháng tuổi teen đầy lo âu thường là giai đoạn các triệu chứng trầm cảm lần đầu xuất hiện. Năm 2015, có 12,5% dân số Hoa Kỳ trong độ tuổi từ mười hai đến mười bảy từng trải qua ít nhất một giai đoạn trầm cảm nặng trong năm trước đó. Con số này tương đương khoảng 3 triệu thanh thiếu niên.

Trong khi một số dấu hiệu trầm cảm dễ nhận thấy hơn bao gồm lối suy nghĩ tiêu cực, sự tự chỉ trích gay gắt, v.v., thì đôi khi các dấu hiệu lại biểu hiện rất tinh tế, như khó ngủ, khó tập trung suy

nghĩ, hoặc cảm giác hụt hơi. Một chương trình chánh niệm được thiết kế riêng cho thanh thiếu niên đã giúp làm giảm cả các biểu hiện trầm cảm rõ rệt lẫn những dấu hiệu tinh vi như vậy — và hiệu quả này vẫn còn duy trì ngay cả sáu tháng sau khi chương trình kết thúc.10

Tất cả những nghiên cứu này, dù rất gợi mở và đầy hứa hẹn, vẫn cần được lặp lại cũng như cải thiện thiết kế nghiên cứu nếu muốn đáp ứng các tiêu chuẩn đánh giá nghiêm ngặt của y học. Tuy vậy, đối với những người đang phải chịu đựng các đợt trầm cảm — hoặc lo âu hay đau đớn — MBCT (và có thể cả TM) mang lại một khả năng giảm nhẹ triệu chứng. Sau đó lại nảy sinh câu hỏi: liệu MBCT hay các hình thức thiền khác có thể giúp làm giảm các triệu chứng của những rối loạn tâm thần khác hay không? Và nếu có, thì những cơ chế nào có thể giải thích cho các tác động đó?

Hãy quay lại nghiên cứu về MBSR dành cho những người mắc chứng lo âu xã hội do Philippe Goldin và James Gross thực hiện tại Đại học Stanford (đã được chúng tôi điểm lại ở chương năm). Lo âu xã hội — có thể biểu hiện từ nỗi sợ sân khấu cho đến sự rụt rè trong các buổi tụ họp — hóa ra là một vấn đề cảm xúc phổ biến đáng ngạc nhiên, ảnh hưởng đến hơn 6% dân số Hoa Kỳ, tương đương khoảng 15 triệu người.11

Sau khóa MBSR kéo dài tám tuần, các bệnh nhân cho biết họ cảm thấy bớt lo âu hơn — một dấu hiệu tích cực. Nhưng bạn có thể còn nhớ bước tiếp theo, khiến nghiên cứu này trở nên hấp dẫn hơn: các bệnh nhân còn được đưa vào máy quét não trong khi thực hiện thiền chú tâm vào hơi thở để điều hòa cảm xúc, đồng thời lắng nghe những câu nói gây khó chịu như "mọi người lúc nào cũng phán xét tôi" — một trong những nỗi sợ phổ biến trong dòng độc thoại nội tâm của người mắc lo âu xã hội.

Các bệnh nhân báo cáo rằng họ cảm thấy ít lo âu hơn bình thường khi nghe những tác nhân cảm xúc như vậy — và đồng thời, hoạt động của hạch hạnh nhân (amygdala) trong não giảm

xuống, trong khi hoạt động ở các mạch thần kinh liên quan đến sự chú ý lại tăng lên.

Cái nhìn thoáng qua về hoạt động não bộ nền tảng này có thể gợi mở hướng đi tương lai của nghiên cứu về cách thiền giúp làm giảm các vấn đề tâm lý. Trong vài năm trở lại đây — ít nhất là tính đến thời điểm bài viết này — Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia Hoa Kỳ (NIMH), nguồn tài trợ chính cho các nghiên cứu trong lĩnh vực này, đã tỏ ra không mấy mặn mà với những nghiên cứu vẫn dựa vào các phân loại tâm thần học truyền thống được liệt kê trong Cẩm nang Chẩn đoán và Thống kê các Rối loạn Tâm thần (DSM) của ngành.

Trong khi các rối loạn tâm thần như "trầm cảm" với nhiều dạng khác nhau được liệt kê trong DSM, thì NIMH lại ưu tiên những nghiên cứu tập trung vào các cụm triệu chứng cụ thể và các mạch não nền tảng của chúng — chứ không chỉ dựa trên các danh mục của DSM. Theo hướng này, chúng tôi chẳng hạn đặt câu hỏi: liệu phát hiện từ Oxford rằng MBCT đặc biệt hiệu quả với những bệnh nhân trầm cảm có tiền sử sang chấn có gợi ý rằng hạch hạnh nhân (amygdala) phản ứng quá mức đóng vai trò lớn hơn trong nhóm bệnh nhân kháng trị này, so với những người chỉ thỉnh thoảng mới bị trầm cảm hay không?

Trong khi suy ngẫm về các hướng nghiên cứu tương lai, còn có thêm một vài câu hỏi nữa: giá trị gia tăng cụ thể của chánh niệm so với liệu pháp nhận thức là gì? Thiền (bao gồm việc ứng dụng trong MBSR và MBCT) giúp cải thiện những rối loạn nào tốt hơn so với các phương pháp điều trị tâm thần tiêu chuẩn hiện nay? Các phương pháp này nên được sử dụng kết hợp với các can thiệp tiêu chuẩn đó hay không? Và những hình thức thiền cụ thể nào hiệu quả nhất trong việc làm giảm những vấn đề tâm lý nào — đồng thời, các mạch thần kinh nền tảng liên quan là gì?

Hiện tại, đây vẫn là những câu hỏi chưa có lời đáp. Chúng ta vẫn đang chờ đợi câu trả lời.

10

THIỀN TỪ BI (LOVING-KINDNESS) CHO SANG CHẤN

Hãy nhớ lại rằng vào ngày 11 tháng 9 năm 2001, một chiếc máy bay phản lực đã đâm vào Lầu Năm Góc gần chỗ Steve Z làm việc. Không gian văn phòng vốn mở đã lập tức bị thổi tung, biến thành một biển đổ nát mờ mịt khói, nồng nặc mùi nhiên liệu cháy. Khi văn phòng được xây dựng lại, ông quay trở về đúng chiếc bàn nơi mình đã ngồi vào ngày 11/9, nhưng trong một khung cảnh cô quạnh hơn rất nhiều — phần lớn những đồng nghiệp thân thiết của ông đã thiệt mạng trong quả cầu lửa đó.

Steve nhớ lại cảm xúc của mình khi ấy:

“Chúng tôi bị nuôi dưỡng bởi cơn thịnh nộ: Bọn khốn đó — chúng ta sẽ trả thù! Đó là một nơi tăm tối, một quãng thời gian khốn khổ.”

Chứng PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) nghiêm trọng của Steve là kết quả của sự tích tụ kéo dài; trước đó anh đã từng tham chiến tại các chiến trường trong Chiến dịch Bão táp Sa mạc và Iraq. Thảm họa 11/9 đã làm trầm trọng thêm những tổn thương tâm lý vốn đã âm ỉ từ trước.

Trong nhiều năm sau đó, cơn giận dữ, sự bức bối và trạng thái cảnh giác quá mức cùng với nỗi mất lòng tin luôn cuộn xoáy bên trong anh. Nhưng nếu có ai hỏi thăm tình hình, câu chuyện Steve kể vẫn chỉ là: “Không có vấn đề gì.” Anh cố gắng tự xoa dịu bằng rượu, chạy bộ cường độ cao, thăm gia đình, đọc sách — bất cứ thứ gì có thể giúp anh giữ được sự kiểm soát.

Khi vào Bệnh viện Walter Reed để tìm kiếm sự giúp đỡ, Steve đã ở rất gần bờ vực tự sát. Anh trải qua quá trình cai rượu và chậm rãi bắt đầu con đường hồi phục. Steve được tìm hiểu về tình trạng của mình và đồng ý gặp nhà trị liệu tâm lý mà anh vẫn

còn gặp cho đến nay — chính người này đã giới thiệu anh với thiền chánh niệm.

Sau hai hoặc ba tháng tỉnh rượu, Steve thử tham gia một nhóm thực hành chánh niệm tại địa phương, nhóm họp mỗi tuần một lần. Những lần đầu đến đó, anh bước vào với sự dè dặt, đảo mắt quan sát xung quanh, tự nhủ: "Đây không phải là người của mình" — rồi quay ra. Hơn nữa, anh còn cảm thấy ngột ngạt trong những không gian kín.

Khi cuối cùng anh ấy có thể tham gia một khóa tu chánh niệm ngắn ngày, anh nhận ra điều đó thật sự có ích. Và đặc biệt, điều khiến anh thực sự "ngộ ra" chính là pháp thực hành tâm từ (loving-kindness) — một cách thực tế để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn đối với chính bản thân mình cũng như với người khác. Với pháp thực hành tâm từ, anh cảm thấy mình "được trở về nhà" một lần nữa, như một sự nhắc nhở sâu sắc về cảm giác khi còn là một cậu bé chơi đùa cùng bạn bè — một cảm nhận mạnh mẽ rằng rồi mọi thứ sẽ ổn thôi.

"Việc thực hành giúp tôi ở lại với những cảm xúc đó và biết rằng: 'Rồi chuyện này sẽ qua thôi.' Khi tôi bắt đầu nổi giận, tôi có thể gieo vào đó một chút lòng trắc ẩn và tâm từ — cho chính mình và cho người kia."

Lần gần đây nhất chúng tôi biết, Steve đã quay lại trường học chuyên ngành tư vấn sức khỏe tâm thần, lấy được chứng chỉ hành nghề tâm lý trị liệu và đang hoàn thành chương trình tiến sĩ lâm sàng. Đề tài luận án của anh là: 'tổn thương đạo đức và sức khỏe tinh thần/tâm linh'.

Anh đã kết nối với Cơ quan Quản lý Cựu chiến binh (Veterans Administration) cùng các nhóm hỗ trợ dành cho quân nhân mắc PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) như anh, và nhận được các ca giới thiệu từ họ cho phòng khám tư nhân nhỏ của mình. Steve cảm thấy bản thân có một sự chuẩn bị rất đặc biệt để có thể giúp đỡ người khác.

Những kết quả ban đầu cho thấy linh cảm của Steve là đúng. Tại bệnh viện Cựu chiến binh thuộc Cục Quản lý Cựu chiến binh ở Seattle, bốn mươi hai cựu binh mắc PTSD đã tham gia một khóa thiền tâm từ (loving-kindness meditation) kéo dài mười hai tuần — loại thiền mà Steve nhận thấy đã giúp ích cho mình. Ba tháng sau, các triệu chứng PTSD của họ đã được cải thiện, và tình trạng trầm cảm — một triệu chứng phụ thường gặp — cũng giảm đi phần nào.

Những kết quả ban đầu này rất đáng khích lệ, nhưng chúng ta vẫn chưa biết, chẳng hạn, liệu một điều kiện đối chứng chủ động như HEP có hiệu quả tương đương hay không. Những điểm cần dè dặt trong các nghiên cứu về PTSD cho đến nay hầu như tóm lược toàn bộ tình trạng hiện tại của việc kiểm chứng khoa học đối với thiền định như một phương pháp điều trị cho hầu hết các rối loạn tâm thần.

Tuy vậy, vẫn có nhiều lập luận ủng hộ việc thực hành lòng từ bi như một phương thuốc đối phó với PTSD, bắt đầu từ những báo cáo mang tính giai thoại như câu chuyện của Steve. Nhiều lập luận trong số đó mang tính thực tiễn. Một tỷ lệ lớn cựu chiến binh mắc PTSD; trong bất kỳ năm nào, khoảng từ 11 đến 20 phần trăm cựu chiến binh bị PTSD, và trong suốt cuộc đời của một cựu chiến binh, con số này tăng lên tới 30 phần trăm. Nếu việc thực hành tâm từ (loving-kindness) có hiệu quả, thì nó sẽ cung cấp một phương pháp điều trị theo nhóm với chi phí thấp và hiệu quả.

Một lý do khác: trong các triệu chứng của PTSD có sự tê liệt cảm xúc, cảm giác xa lạ với người khác, và cảm nhận về sự "chết lặng" trong các mối quan hệ — tất cả những điều này mà thực hành tâm từ có thể giúp đảo ngược thông qua việc nuôi dưỡng những cảm xúc tích cực đối với người khác.

Một lý do nữa: nhiều cựu chiến binh không thích các tác dụng phụ của những loại thuốc họ được kê để điều trị PTSD, vì vậy họ không dùng thuốc — và tự mình đi tìm các phương pháp

điều trị không theo lối truyền thống. Thực hành tâm từ hấp dẫn ở cả hai khía cạnh đó.

NHỮNG ĐÊM TỐI

"Tôi đã trải qua một làn sóng tự căm ghét gây sốc đến mức, dữ dội đến mức, nó đã làm thay đổi cách tôi liên hệ … với chính con đường tu tập (dharma) của mình và với ý nghĩa của cuộc sống."

Jay Michaelson nhớ lại khoảnh khắc trong một khóa thiền vipassana dài ngày, trong im lặng, khi ông rơi vào điều mà ông gọi là một "đêm tối" — một trạng thái tâm lý vô cùng khó khăn và dữ dội.14

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) xác định rằng cuộc khủng hoảng này rất có khả năng xảy ra vào thời điểm hành giả trải nghiệm cảm giác nhẹ bẫng, thoáng qua của các ý nghĩ. Đúng như "kịch bản" đó, Michaelson đã rơi vào đêm tối của mình sau khi lướt qua một cột mốc đầy tĩnh lặng nhưng mang sắc thái xuất thần trên con đường ấy — giai đoạn được gọi là "sinh và diệt" (arising and passing), nơi các ý nghĩ dường như vừa khởi lên đã lập tức biến mất, nối tiếp nhau rất nhanh.

Không lâu sau đó, ông lao thẳng vào đêm tối của mình — một hỗn hợp đặc quánh của những nghi ngờ u ám, sự tự ghê tởm bản thân, cơn giận dữ, cảm giác tội lỗi và lo âu. Có lúc, hỗn hợp độc hại này trở nên mạnh đến mức việc hành thiền của ông sụp đổ; ông bật khóc nức nở.

Nhưng rồi ông dần dần bắt đầu quan sát tâm mình, thay vì bị cuốn hút và chìm đắm vào những suy nghĩ và cảm xúc đang xoáy lên trong đó. Ông bắt đầu nhìn thấy những cảm xúc này chỉ là các trạng thái tâm lý thoáng qua, giống như bao trạng thái khác. Cơn khủng hoảng ấy đã qua.

Tuy nhiên, những câu chuyện khác về các "đêm tối" trong thiền định không phải lúc nào cũng có một kết cục rõ ràng và êm thấm như vậy; nỗi khổ của hành giả có thể kéo dài rất lâu sau khi rời trung tâm thiền. Bởi vì những tác động tích cực của thiền định được biết đến rộng rãi hơn nhiều, nên một số người trải qua các đêm tối ấy nhận ra rằng người khác không thể hiểu — thậm chí không tin — rằng họ đang đau khổ. Đáng buồn là, các nhà trị liệu tâm lý thường giúp được rất ít, hoặc hầu như không giúp được gì.

Nhận thấy nhu cầu đó, Willoughby Britton — một nhà tâm lý học tại Đại học Brown (và là cựu học viên của SRI) — đứng đầu "Dự án Đêm Tối", nhằm hỗ trợ những người gặp khó khăn tâm lý liên quan đến thiền định. Dự án Varieties of the Contemplative Experience (tạm dịch: Những dạng thức của trải nghiệm chiêm nghiệm), tên gọi chính thức của công trình này, bổ sung một lời cảnh báo vào những lợi ích tích cực vốn được biết đến rộng rãi của thiền: Khi nào thì thiền có thể gây hại?

Hiện tại, vẫn chưa có câu trả lời chắc chắn. Britton đang thu thập các nghiên cứu tình huống và giúp những người trải qua "đêm tối" hiểu được điều họ đang trải qua, rằng họ không đơn độc, và — hy vọng — có thể hồi phục. Các đối tượng nghiên cứu của bà phần lớn được giới thiệu bởi các giáo thọ hướng dẫn tại các trung tâm thiền vipassana, nơi mà trong nhiều năm qua thỉnh thoảng đã xảy ra những "thương vong" do đêm tối trong các khóa tu chuyên sâu — mặc dù các trung tâm này cố gắng sàng lọc những người dễ tổn thương bằng cách hỏi về tiền sử tâm thần trong các mẫu đơn ghi danh. Cần nhấn mạnh rằng, các đêm tối không nhất thiết có liên quan đến những tiền sử như vậy.

Những "đêm tối" không chỉ riêng có trong thiền vipassana; hầu như mọi truyền thống thiền định đều có những lời cảnh báo về chúng. Chẳng hạn, trong Do Thái giáo, các văn bản Kabbalah cảnh báo rằng các phương pháp chiêm nghiệm nên được dành

cho độ tuổi trung niên, kẻo một cái tôi (ego) còn chưa định hình vững chắc có thể bị tan rã.

Ở thời điểm hiện tại, chưa ai biết liệu việc thực hành thiền chuyên sâu tự thân nó có phải là một mối nguy đối với một số người hay không, hay liệu những người trải qua các đêm tối rồi cũng sẽ gặp một dạng suy sụp nào đó bất kể hoàn cảnh ra sao. Dù các nghiên cứu tình huống của Britton mang tính giai thoại, thì chính sự tồn tại của chúng cũng đã rất đáng suy ngẫm.

Theo mọi ghi nhận, tỷ lệ các đêm tối trong số những người tham gia các khóa tu dài ngày là rất nhỏ — dù không ai có thể nói chính xác tỷ lệ ấy là bao nhiêu. Từ góc độ nghiên cứu, một trong những phát hiện cần thiết là xác lập các tỷ lệ nền (base rates) cho những khó khăn như vậy, cả trong cộng đồng người hành thiền lẫn trong dân số nói chung.

Gần một trong năm người trưởng thành tại Hoa Kỳ — tức gần 44 triệu người — theo Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (National Institute of Mental Health), được xác định là mắc một dạng bệnh tâm thần nào đó trong mỗi năm. Cả năm nhất đại học lẫn huấn luyện tân binh quân đội — và thậm chí cả liệu pháp tâm lý — đều được biết là có thể kích hoạt các cuộc khủng hoảng tâm lý ở một tỷ lệ nhỏ nhất định trong dân số. Vì vậy, câu hỏi nghiên cứu đặt ra là: liệu thiền định sâu có điều gì khiến một số người gặp rủi ro cao hơn mức nền này hay không?

Đối với những người trải qua "đêm tối" như vậy, chương trình của Willoughby Britton mang đến lời khuyên thực tế và sự an ủi. Và mặc dù nguy cơ xảy ra "đêm tối" (thực ra khá thấp), đặc biệt là trong các khóa tu kéo dài, thiền định vẫn ngày càng trở nên phổ biến trong giới các nhà trị liệu tâm lý.

THIỀN ĐỊNH NHƯ MỘT LIỆU PHÁP SIÊU TRỊ LIỆU

Trong bài viết đầu tiên của mình về thiền định, Dan đã đề xuất rằng thiền có thể được sử dụng trong tâm lý trị liệu.[15] Bài viết

đó, "Meditation as Meta-Therapy" (Thiền định như một liệu pháp siêu trị liệu), ra đời trong thời gian Dan lưu trú tại Ấn Độ vào năm 1971, và hầu như không có nhà tâm lý trị liệu nào tỏ ra quan tâm. Tuy vậy, sau khi trở về, bằng cách nào đó ông vẫn được mời thuyết trình về ý tưởng này tại một hội nghị của Hiệp hội Tâm lý học bang Massachusetts.

Sau khi bài nói chuyện kết thúc, một chàng trai trẻ gầy gò, đôi mắt sáng, mặc một chiếc áo khoác thể thao không vừa vặn tiến đến gặp ông. Anh tự giới thiệu là một nghiên cứu sinh ngành tâm lý học với những mối quan tâm tương tự. Anh đã dành vài năm sống như một tu sĩ ở Thái Lan để nghiên cứu thiền định, sống nhờ vào sự cúng dường của người dân Thái — ở một đất nước mà mỗi gia đình đều coi việc nuôi dưỡng các nhà sư là một vinh dự. Ở New England thì không được may mắn như vậy.

Nghiên cứu sinh đó nghĩ rằng, với tư cách là một nhà tâm lý học, anh có thể điều chỉnh các công cụ thiền định — dưới vỏ bọc của tâm lý trị liệu — để giúp làm giảm bớt nỗi khổ của con người. Anh rất vui khi biết rằng có người khác cũng đang nhận ra mối liên hệ giữa thiền và các ứng dụng trị liệu.

Nghiên cứu sinh ấy là Jack Kornfield, trong ủy ban luận án của anh có Richie tham gia. Jack sau này trở thành một trong những người đồng sáng lập, đầu tiên là Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) tại Barre, bang Massachusetts, và sau đó tiếp tục sáng lập Spirit Rock, một trung tâm thiền ở khu vực Vịnh San Francisco. Jack là người tiên phong trong việc chuyển dịch các lý thuyết Phật giáo về tâm thức sang ngôn ngữ phù hợp với cảm quan của con người hiện đại.16

Jack, cùng với một nhóm trong đó có Joseph Goldstein, đã thiết kế và điều hành chương trình đào tạo giáo viên, nơi đã đào tạo ra chính những người thầy sau này giúp Steve Z hồi phục khỏi chứng PTSD của mình nhiều năm về sau. Cách Jack tự diễn giải các lý thuyết tâm lý học Phật giáo trong Trái Tim Thông Tuệ (The Wise Heart) cho thấy quan điểm này về tâm trí và việc

thực hành thiền có thể được ứng dụng trong tâm lý trị liệu — hoặc để tự thực hành cho bản thân. Sự tổng hợp này là cuốn đầu tiên trong số rất nhiều tác phẩm sau này của ông, kết hợp giữa các truyền thống phương Đông cổ điển và những cách tiếp cận hiện đại.

Một tiếng nói quan trọng khác trong phong trào này là Mark Epstein, một bác sĩ tâm thần. Mark từng là sinh viên trong khóa học Tâm lý học về ý thức của Dan, và khi còn là sinh viên năm cuối tại Harvard, ông đã đề nghị Dan làm cố vấn học thuật cho dự án danh dự của mình về tâm lý học Phật giáo. Dan, vào thời điểm đó là người duy nhất trong khoa tâm lý học của Harvard có mối quan tâm và một chút hiểu biết về lĩnh vực này, đã đồng ý; sau này Mark và Dan còn cùng nhau viết một bài báo đăng trên một tạp chí tồn tại trong thời gian ngắn.17

Thông qua một loạt sách kết hợp giữa quan điểm phân tâm học và Phật giáo về tâm trí, Mark đã tiếp tục giữ vai trò dẫn dắt trong lĩnh vực này. Cuốn sách đầu tiên của ông mang tựa đề đầy gợi mở Thoughts Without a Thinker (Những suy nghĩ không có người suy nghĩ), một cụm từ xuất phát từ nhà lý thuyết quan hệ đối tượng Donald Winnicott, đồng thời cũng thể hiện một góc nhìn mang tính chiêm nghiệm.[18] Các tác phẩm của Tara, Mark và Jack là những biểu hiện tiêu biểu cho một phong trào rộng lớn hơn, trong đó ngày càng có nhiều nhà trị liệu kết hợp các thực hành hoặc quan điểm chiêm niệm khác nhau vào cách tiếp cận tâm lý trị liệu của riêng họ.

Trong khi giới nghiên cứu vẫn còn phần nào hoài nghi về hiệu lực của thiền như một phương pháp điều trị các rối loạn ở mức độ chẩn đoán theo DSM, thì cộng đồng các nhà tâm lý trị liệu nhiệt tình với việc kết hợp thiền và tâm lý trị liệu vẫn đang không ngừng mở rộng. Dù các nhà nghiên cứu vẫn chờ đợi những nghiên cứu ngẫu nhiên có nhóm đối chứng chủ động, các nhà trị liệu lâm sàng đã và đang cung cấp cho thân chủ của mình những phương pháp điều trị được làm phong phú bằng thiền định.

Chẳng hạn, tính đến thời điểm bài viết này được thực hiện, đã có 1.125 bài báo trong các tài liệu khoa học về liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (mindfulness-based cognitive therapy). Đáng chú ý là hơn 80% trong số đó được công bố chỉ trong vòng năm năm trở lại đây.

Tất nhiên, thiền định cũng có những giới hạn của nó. Mối quan tâm ban đầu của Dan đối với thiền vào những năm đại học xuất phát từ việc ông cảm thấy lo âu. Thiền dường như giúp làm dịu những cảm giác ấy phần nào, nhưng chúng vẫn đến rồi đi.

Nhiều người tìm đến các nhà trị liệu tâm lý vì chính những vấn đề như vậy. Dan thì không. Nhưng nhiều năm sau, ông được chẩn đoán mắc một rối loạn tuyến thượng thận — nguyên nhân gây ra tình trạng huyết áp cao kéo dài của ông. Một trong những triệu chứng của rối loạn thượng thận đó là mức cortisol tăng cao, loại hormone căng thẳng kích hoạt cảm giác lo âu. Cùng với nhiều năm thực hành thiền, một loại thuốc điều chỉnh vấn đề ở tuyến thượng thận dường như cũng giúp kiểm soát cortisol — và cả sự lo âu.

TÓM LẠI

Mặc dù ban đầu thiền định không được thiết kế nhằm điều trị các vấn đề tâm lý, nhưng trong bối cảnh hiện đại, thiền đã cho thấy nhiều triển vọng trong việc điều trị một số rối loạn, đặc biệt là trầm cảm và các rối loạn lo âu. Một phân tích tổng hợp gồm bốn mươi bảy nghiên cứu về việc ứng dụng các phương pháp thiền trong điều trị bệnh nhân gặp vấn đề sức khỏe tâm thần cho thấy: thiền có thể giúp làm giảm trầm cảm (đặc biệt là trầm cảm nặng), lo âu và đau đớn — với mức độ hiệu quả tương đương thuốc điều trị nhưng không gây tác dụng phụ. Thiền cũng có thể, ở mức độ thấp hơn, giúp giảm gánh nặng của căng thẳng tâm lý. Thiền từ bi (loving-kindness meditation) dường như đặc biệt hữu ích đối với những bệnh nhân chịu sang chấn tâm lý, nhất là những người mắc rối loạn stress sau sang chấn (PTSD).

Sự kết hợp giữa chánh niệm và liệu pháp nhận thức, hay còn gọi là liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT), đã trở thành phương pháp điều trị tâm lý dựa trên thiền được kiểm chứng thực nghiệm vững chắc nhất hiện nay. Sự tích hợp này tiếp tục tạo ra ảnh hưởng sâu rộng trong lĩnh vực lâm sàng, với các nghiên cứu thực nghiệm đang được tiến hành để áp dụng cho ngày càng nhiều loại rối loạn tâm lý khác nhau. Mặc dù thỉnh thoảng vẫn có những báo cáo về tác động tiêu cực của thiền, các kết quả nghiên cứu cho đến nay vẫn nhấn mạnh tiềm năng đầy hứa hẹn của các chiến lược dựa trên thiền, và sự gia tăng mạnh mẽ của các nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực này là một dấu hiệu tích cực cho tương lai./.

CHƯƠNG 11: BỘ NÃO CỦA MỘT HÀNH GIẢ YOGA

***

Trên những sườn đồi dốc cao phía trên ngôi làng McLeod Ganj của dãy Himalaya—nơi các triền núi uốn lượn ôm theo sống núi—bạn có thể tình cờ bắt gặp một túp lều nhỏ hoặc một hang động hẻo lánh, nơi một hành giả yoga Tây Tạng đang nhập thất dài hạn, một mình.

Vào mùa xuân năm 1992, một nhóm các nhà khoa học gan dạ, trong đó có Richie và Cliff Saron, đã vượt đường xa đến những túp lều và hang động ấy để khảo sát hoạt động não bộ của các hành giả đang ẩn tu bên trong.

Một chuyến hành trình kéo dài ba ngày đã đưa họ đến McLeod Ganj, một thị trấn nghỉ dưỡng trên đồi, nằm ở vùng chân dãy Himalaya, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma và Chính phủ Tây Tạng lưu vong đặt trụ sở. Tại đó, các nhà khoa học dựng "căn cứ" trong một nhà khách thuộc sở hữu của người anh em của Đức Đạt Lai Lạt Ma, người đang sinh sống gần đó. Nhiều căn phòng được dành riêng để mở kiện, lắp ráp và chuẩn bị thiết bị, sẵn sàng đóng gói vào ba lô để vận chuyển lên các am thất ẩn tu trên núi.

Vào thời điểm ấy, việc đo lường hoạt động não bộ đòi hỏi cả một tổ hợp thiết bị cồng kềnh gồm các điện cực và bộ khuếch

đại EEG, màn hình máy tính, thiết bị ghi hình, pin và máy phát điện. Những thiết bị này—lớn hơn rất nhiều so với ngày nay—có tổng trọng lượng lên tới hàng trăm pound. Khi di chuyển cùng các dụng cụ đặt trong những hộp bảo vệ cứng, nhóm nghiên cứu trông chẳng khác nào một ban nhạc rock mọt sách. Không có con đường nào để đi theo; các hành giả nhập thất luôn chọn những nơi hẻo lánh nhất có thể. Vì thế, với nỗ lực lớn và sự trợ giúp của nhiều người khuân vác, các nhà khoa học đã vất vả mang những thiết bị đo đạc ấy lên núi đến chỗ các hành giả.

Chính Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đích thân xác nhận rằng những hành giả này là các bậc thầy về lojong, một phương pháp huấn luyện tâm có hệ thống; theo quan điểm của Ngài, họ là những đối tượng lý tưởng cho việc nghiên cứu. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết thư kêu gọi các hành giả hợp tác, thậm chí còn cử theo một đặc phái viên riêng—một vị tăng sĩ từ văn phòng riêng của Ngài—để bảo chứng rằng đây là lời thỉnh cầu ở cấp cao nhất, mong họ tham gia.

Khi đến am thất của một hành giả, các nhà khoa học trình bày bức thư và, thông qua một thông dịch viên, xin phép được theo dõi hoạt động não bộ của hành giả trong lúc thiền định.

Câu trả lời mà họ nhận được từ mỗi hành giả, lần lượt không khác nhau: Không.

Tất nhiên, tất cả các hành giả đều vô cùng thân thiện và ấm áp. Một số còn đề nghị dạy cho các nhà khoa học chính những pháp tu mà họ muốn đo đạc. Vài người nói rằng họ sẽ suy nghĩ thêm. Nhưng không ai đồng ý tiến hành việc ấy ngay tại chỗ.

Một số người có thể đã nghe nói về một hành giả khác, người từng được thuyết phục—cũng bằng một bức thư tương tự của Đức Đạt Lai Lạt Ma—rời bỏ kỳ nhập thất của mình và sang một trường đại học ở tận nước Mỹ xa xôi để trình diễn khả năng chủ động làm tăng nhiệt độ cơ thể. Vị hành giả ấy đã qua đời không

lâu sau khi trở về, và những lời đồn đại nơi sườn núi cho rằng thí nghiệm đó đã góp phần dẫn đến cái chết của ông.

Đối với phần lớn các hành giả này, khoa học là một điều hết sức xa lạ; không ai trong số họ thực sự hiểu vai trò của khoa học trong nền văn hóa phương Tây hiện đại. Hơn nữa, trong số tám hành giả mà nhóm nghiên cứu gặp trong chuyến đi này, chỉ có duy nhất một người từng nhìn thấy một chiếc máy tính thực sự trước khi Richie và cộng sự đến.

Một vài hành giả đã đưa ra lập luận khá thận trọng rằng họ hoàn toàn không biết những cỗ máy kỳ lạ ấy rốt cuộc đo lường điều gì. Nếu các phép đo ấy không liên quan đến những gì họ đang thực hành, hoặc nếu hoạt động não bộ của họ không đáp ứng một kỳ vọng khoa học nào đó, thì đối với một số người, điều đó có thể khiến phương pháp tu tập của họ trông như thể vô ích. Theo họ, điều này có thể làm nản lòng những người đang đi trên cùng con đường.

Dù lý do là gì, kết quả chung cuộc của chuyến thám hiểm khoa học ấy rốt cuộc là hoàn toàn không thu được gì.

Mặc dù không nhận được sự hợp tác, chứ chưa nói đến dữ liệu, và dù trước mắt hoàn toàn vô ích, nỗ lực này vẫn mang lại những bài học quan trọng, mở đầu cho một đường cong học hỏi rất dốc. Trước hết, tốt hơn là đưa các hành giả đến với thiết bị—đặc biệt là trong một phòng thí nghiệm nghiên cứu não bộ được bảo vệ và trang bị đầy đủ—nếu họ chịu đến.

Thứ hai, việc nghiên cứu những bậc hành giả như vậy phải đối diện với những thách thức rất riêng, vượt xa sự hiếm hoi của họ, sự chủ ý ẩn cư nơi hẻo lánh, cũng như sự xa lạ hoặc thờ ơ của họ đối với các nỗ lực khoa học. Dù sự thành thạo trong chuyên môn nội tâm của họ có vẻ tương tự như thứ hạng đẳng cấp thế giới trong thể thao, thì trong "môn thể thao" này, càng giỏi bao nhiêu, người ta lại càng ít quan tâm đến thứ hạng của mình bấy nhiêu—chưa nói đến địa vị xã hội, của cải hay danh tiếng.

Danh sách những điều họ không bận tâm ấy còn bao gồm cả niềm tự hào cá nhân về những gì các phép đo khoa học có thể cho thấy liên quan đến thành tựu nội tâm của họ. Điều thực sự quan trọng đối với họ là kết quả ấy có thể ảnh hưởng đến người khác theo chiều hướng tốt hay xấu ra sao.

Triển vọng cho các nghiên cứu khoa học vào thời điểm đó quả thật hết sức ảm đạm.

MỘT NHÀ KHOA HỌC VÀ MỘT VỊ TU SĨ

Xin giới thiệu Matthieu Ricard, người có bằng tiến sĩ về di truyền học phân tử tại Viện Pasteur (Pháp), từng học dưới sự hướng dẫn của François Jacob — người sau này đoạt Giải Nobel Y học.[1] Khi còn là nghiên cứu sinh sau tiến sĩ, Matthieu đã từ bỏ sự nghiệp sinh học đầy triển vọng của mình để trở thành một tu sĩ; trong nhiều thập niên kể từ đó, ông sống tại các trung tâm nhập thất, tu viện và các ẩn thất.

Matthieu là một người bạn lâu năm của chúng tôi; ông thường xuyên tham gia (cũng như chúng tôi) các cuộc đối thoại — do Viện Tâm Thức và Đời Sống (Mind and Life) tổ chức — giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và nhiều nhóm nhà khoa học khác nhau. Trong những cuộc đối thoại ấy, Matthieu trình bày quan điểm Phật giáo về các chủ đề được đưa ra.[2] Có lẽ bạn còn nhớ rằng trong cuộc đối thoại về "những cảm xúc hủy hoại", Đức Đạt Lai Lạt Ma đã khuyến khích Richie kiểm nghiệm việc thiền định một cách nghiêm ngặt và chắt lọc những gì có giá trị để phục vụ lợi ích của toàn thế giới.

Lời kêu gọi hành động của Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tác động đến Matthieu mạnh mẽ không kém gì đối với Richie, khơi dậy trong tâm trí vị tu sĩ này (một cách bất ngờ đối với chính ông) chuyên môn về phương pháp khoa học vốn đã lâu không được sử dụng. Chính Matthieu là vị tu sĩ đầu tiên đến phòng thí nghiệm của Richie để tham gia nghiên cứu, dành nhiều ngày vừa làm đối tượng thí nghiệm vừa cộng tác trong việc xây dựng

và tinh chỉnh các quy trình được áp dụng sau đó cho một loạt các hành giả yoga khác. Matthieu Ricard cũng là đồng tác giả của bài báo khoa học chính đăng trên tạp chí chuyên ngành, công bố những phát hiện ban đầu từ các nghiên cứu với các yogi.[3]

Trong phần lớn thời gian sống đời tu hành tại Nepal và Bhutan, Matthieu là thị giả riêng của Dilgo Khyentse Rinpoche, một trong những bậc thầy thiền định Tây Tạng được tôn kính rộng rãi nhất của thế kỷ trước.[4] Rất nhiều vị lama danh tiếng trong cộng đồng lưu vong khỏi Tây Tạng — bao gồm cả Đức Đạt Lai Lạt Ma — đã tìm đến Dilgo Khyentse để thọ nhận sự chỉ dạy riêng.

Điều này đã đặt Matthieu vào vị trí trung tâm của một mạng lưới rộng lớn trong thế giới thiền định Tây Tạng. Ông biết nên đề xuất ai như những đối tượng nghiên cứu tiềm năng — và quan trọng hơn cả, ông được chính những bậc hành giả thiền định ấy tin tưởng. Sự tham gia của Matthieu đã tạo nên khác biệt mang tính quyết định trong việc mời gọi được những bậc hành giả khó tiếp cận này.

Matthieu có thể trấn an họ rằng việc vượt nửa vòng trái đất đến khuôn viên đại học ở Madison, bang Wisconsin là điều có lý do chính đáng — một nơi mà nhiều vị lama và yogi Tây Tạng chưa từng nghe tới, chứ chưa nói là từng đặt chân đến. Hơn nữa, họ còn phải thích nghi với thức ăn và lối sinh hoạt kỳ lạ của một nền văn hóa xa lạ.

Dĩ nhiên, một số người được mời từng giảng dạy tại phương Tây và đã quen thuộc với các chuẩn mực văn hóa nơi đây. Nhưng ngoài chuyến đi đến một vùng đất xa lạ, còn có những "nghi lễ" kỳ quặc của các nhà khoa học — trong mắt các yogi, đó là một hoạt động hoàn toàn xa lạ. Với những người quen thuộc với các ẩn thất vùng Himalaya hơn là thế giới hiện đại, tất cả những điều này đều nằm ngoài khung tham chiếu quen thuộc của họ.

Sự bảo đảm của Matthieu rằng những nỗ lực ấy sẽ là xứng đáng chính là chìa khóa để họ hợp tác. Với các yogi này, "xứng đáng" không có nghĩa là sự tham gia sẽ mang lại lợi ích cá nhân — như tăng danh tiếng hay nuôi dưỡng cái tôi — mà là có thể giúp ích cho người khác. Như Matthieu hiểu rõ, động lực của họ là lòng từ bi, chứ không phải lợi ích cá nhân.

Matthieu cũng nhấn mạnh động cơ của các nhà khoa học, những người cống hiến cho công trình này vì họ tin rằng nếu các bằng chứng khoa học xác nhận hiệu quả của những pháp thực hành này, điều đó sẽ giúp thúc đẩy việc đưa chúng vào đời sống văn hóa phương Tây.

Nhờ những sự trấn an mang tính then chốt của Matthieu, cho đến nay đã có hai mươi mốt bậc hành giả thiền định thâm sâu nhất đến phòng thí nghiệm của Richie để tham gia các nghiên cứu về não bộ. Con số này bao gồm bảy người phương Tây đã hoàn tất ít nhất một kỳ nhập thất ba năm tại trung tâm ở vùng Dordogne, Pháp — nơi Matthieu tu tập — cùng với mười bốn bậc hành giả Tây Tạng đã vượt đường xa từ Ấn Độ hoặc Nepal đến Wisconsin.

NGÔI THỨ NHẤT, THỨ HAI VÀ THỨ BA

Nền tảng đào tạo về sinh học phân tử giúp Matthieu dễ dàng thích nghi với những yêu cầu khắt khe và các quy tắc của phương pháp khoa học. Ông lao vào các buổi họp lập kế hoạch để góp phần thiết kế những phương pháp sẽ được dùng để khảo nghiệm "chuột bạch" đầu tiên — chính là bản thân ông. Với vai trò vừa là người cộng tác thiết kế vừa là tình nguyện viên số một, ông đã trực tiếp thử nghiệm chính quy trình khoa học mà mình góp tay xây dựng.

Dù điều này cực kỳ hiếm gặp trong lịch sử khoa học, vẫn có những tiền lệ khi các nhà nghiên cứu trở thành "chuột bạch" đầu tiên trong chính thí nghiệm của họ, đặc biệt nhằm bảo đảm tính an toàn của một phương pháp điều trị y khoa mới. Tuy nhiên, lý

do trong trường hợp này không phải là nỗi lo phơi bày người khác trước một rủi ro chưa biết, mà xuất phát từ một cân nhắc đặc biệt khi nghiên cứu cách chúng ta có thể rèn luyện tâm trí và định hình bộ não.

Thứ đang được nghiên cứu là điều vô cùng riêng tư — trải nghiệm nội tâm của một cá nhân — trong khi các công cụ dùng để đo lường lại là những cỗ máy cho ra các chỉ số khách quan về thực tại sinh học, nhưng hoàn toàn không chạm tới thế giới nội tâm ấy. Về mặt kỹ thuật, việc đánh giá trải nghiệm bên trong đòi hỏi một bản tường thuật ở "ngôi thứ nhất", còn các phép đo thì thuộc về "ngôi thứ ba".

Ý tưởng thu hẹp khoảng cách giữa ngôi thứ nhất và ngôi thứ ba là của Francisco Varela, nhà sinh học lỗi lạc và là đồng sáng lập Viện Tâm Thức và Đời Sống (Mind and Life). Trong các công trình học thuật của mình, Varela đã đề xuất một phương pháp kết hợp góc nhìn ngôi thứ nhất và ngôi thứ ba với một "ngôi thứ hai" — tức là một chuyên gia về chủ đề đang được nghiên cứu. Và ông lập luận rằng người được nghiên cứu nên có một tâm trí được rèn luyện tốt, từ đó có thể cung cấp dữ liệu chất lượng hơn so với những người chưa được huấn luyện như vậy.

Matthieu vừa là chuyên gia về chủ đề, vừa là người sở hữu một tâm trí đã được rèn luyện kỹ lưỡng. Vì vậy, chẳng hạn, khi Richie bắt đầu nghiên cứu các loại thiền khác nhau, ông không nhận ra rằng "quán tưởng" không chỉ đơn thuần là tạo ra một hình ảnh trong tâm trí. Matthieu đã giải thích cho Richie và nhóm của ông rằng người hành thiền còn phải nuôi dưỡng một trạng thái cảm xúc đặc thù đi kèm với hình ảnh ấy — ví dụ, với hình ảnh Bồ Tát Tara, trạng thái đi kèm là sự hòa quyện giữa lòng từ bi và tâm yêu thương. Những chỉ dẫn như vậy đã khiến nhóm của Richie chuyển từ việc chỉ dựa trên các chuẩn mực "từ trên xuống" của khoa học não bộ sang hợp tác chặt chẽ với Matthieu trong từng chi tiết của việc thiết kế quy trình thí nghiệm.

Từ rất lâu trước khi Matthieu trở thành cộng tác viên, chúng tôi đã đi theo hướng này bằng cách trực tiếp dấn thân vào chính đối tượng mình nghiên cứu — thiền định — để hình thành các giả thuyết cho việc kiểm chứng thực nghiệm. Ngày nay, khoa học gọi cách tiếp cận tổng quát này là việc xây dựng "lý thuyết nền tảng" (grounded theory), tức là các lý thuyết được neo chặt trong trải nghiệm cá nhân trực tiếp về những gì đang diễn ra.

Cách tiếp cận của Varela đi xa hơn một bước nữa, điều cần thiết khi đối tượng được nghiên cứu ẩn sâu trong tâm trí và bộ não của một người, nhưng lại giống như một vùng đất xa lạ đối với người tiến hành nghiên cứu. Việc có những chuyên gia như Matthieu trong lĩnh vực riêng tư này cho phép đạt được độ chính xác về phương pháp, thay vì phải dựa vào những phỏng đoán.

Ở đây, chúng tôi thừa nhận những sai lầm của chính mình. Trở lại những năm 1980, khi Richie còn là một giáo sư trẻ tại Đại học Bang New York ở Purchase và Dan là một nhà báo làm việc tại thành phố New York, chúng tôi đã hợp tác thực hiện một nghiên cứu về một thiền giả đơn lẻ nhưng đặc biệt xuất sắc. Người này là học trò của U Ba Khin (thầy của Goenka), sau đó tự mình trở thành một vị thầy, và khẳng định rằng ông có thể chủ động đi vào trạng thái niết-bàn (nibbana) — đích đến của con đường thiền định Miến Điện đó. Chúng tôi muốn tìm ra những chỉ dấu sinh học "cứng" tương ứng với trạng thái được ca ngợi ấy.

Vấn đề là công cụ chính mà chúng tôi có khi đó chỉ là việc đo nồng độ cortisol trong máu, một chủ đề rất "nóng" trong giới nghiên cứu thời bấy giờ. Chúng tôi dùng chỉ số này làm thước đo chính không phải vì có một giả thuyết vững chắc nào liên hệ giữa niết-bàn và cortisol, mà vì chúng tôi mượn được phòng thí nghiệm của một trong những nhà nghiên cứu hàng đầu về cortisol. Tuy nhiên, để đo cortisol, thiền giả — được bố trí trong một phòng bệnh viện ở phía bên kia của tấm gương một chiều — phải được gắn đường truyền tĩnh mạch (IV) để chúng tôi có

thể lấy máu mỗi giờ một lần. Chúng tôi thay ca với hai nhà khoa học khác để duy trì việc theo dõi suốt ngày đêm, một quy trình kéo dài trong nhiều ngày.

Trong những ngày đó, thiền giả đã nhiều lần bấm chuông báo hiệu rằng ông đã đi vào trạng thái niết-bàn. Nhưng nồng độ cortisol hoàn toàn không thay đổi — nó chẳng liên quan gì. Chúng tôi cũng sử dụng một phép đo hoạt động não bộ, nhưng biện pháp đó cũng không thật sự phù hợp và theo tiêu chuẩn ngày nay thì còn rất thô sơ. Chúng tôi đã đi được một chặng đường dài kể từ đó.

Vậy điều gì có thể sẽ đến tiếp theo khi khoa học nghiên cứu về thiền định tiếp tục phát triển? Đức Đạt Lai Lạt Ma, với ánh mắt lấp lánh, từng nói với Dan rằng một ngày nào đó, "người được nghiên cứu và người tiến hành nghiên cứu sẽ là một."

Có lẽ phần nào mang theo mục tiêu ấy, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã khuyến khích một nhóm tại Đại học Emory đưa chương trình khoa học bằng tiếng Tây Tạng vào chương trình học của các tu sĩ trong tu viện.8 Một bước đi mang tính cách mạng: lần thay đổi đầu tiên như vậy trong suốt sáu trăm năm!

NIỀM VUI SỐNG

Một buổi sáng tháng Chín mát mẻ năm 2002, một vị sư Tây Tạng đặt chân xuống sân bay Madison, bang Wisconsin. Hành trình của ông bắt đầu từ cách đó bảy nghìn dặm, tại một tu viện nằm trên đỉnh đồi ở rìa Kathmandu, Nepal. Chuyến đi kéo dài mười tám giờ bay trong suốt ba ngày và băng qua mười múi giờ.

Richie đã gặp vị sư này thoáng qua tại hội nghị Mind and Life năm 1995 về các cảm xúc hủy hoại, tổ chức ở Dharamsala, nhưng ông không còn nhớ diện mạo của thầy. Dẫu vậy, việc nhận ra thầy giữa đám đông lại vô cùng dễ dàng. Ông là người đàn ông duy nhất cạo trọc đầu và khoác áo cà-sa màu vàng pha đỏ thẫm tại sân bay khu vực hạt Dane. Tên ông là Mingyur

Rinpoche, và ông đã đi một quãng đường xa như vậy để cho các nhà khoa học đo hoạt động não bộ của mình trong lúc thiền định.

Sau một đêm nghỉ ngơi, Richie đưa Mingyur đến phòng EEG của phòng thí nghiệm, nơi sóng não được đo bằng một thiết bị trông như tác phẩm nghệ thuật siêu thực: một chiếc mũ tắm gắn ra những sợi dây trông như mì spaghetti. Chiếc mũ được thiết kế đặc biệt này giữ cố định 256 sợi dây mảnh, mỗi sợi nối với một cảm biến được dán vào một vị trí chính xác trên da đầu. Sự tiếp xúc chặt chẽ giữa cảm biến và da đầu tạo nên khác biệt sống còn giữa việc thu được dữ liệu hữu ích về hoạt động điện của não và việc điện cực chỉ đơn thuần hoạt động như một ăng-ten bắt nhiễu.

Khi kỹ thuật viên phòng thí nghiệm bắt đầu dán các cảm biến lên da đầu Mingyur, họ giải thích rằng việc đảm bảo mỗi cảm biến tiếp xúc chặt và được đặt đúng vị trí thường không mất quá mười lăm phút. Nhưng khi Mingyur, một vị sư cạo trọc đầu, đưa ra da đầu trần của mình, người ta mới phát hiện rằng làn da thường xuyên lộ ra như vậy dày và chai hơn so với da được tóc che phủ. Để tạo được sự tiếp xúc đủ chặt giữa điện cực và da đầu nhằm thu được tín hiệu khả dụng xuyên qua lớp da dày hơn ấy, cuối cùng đã mất nhiều thời gian hơn bình thường.

Hầu hết những người đến phòng thí nghiệm đều trở nên sốt ruột, nếu không muốn nói là khó chịu, trước những sự chậm trễ như vậy. Nhưng Mingyur thì hoàn toàn không hề bận tâm, điều này đã làm dịu đi sự căng thẳng của kỹ thuật viên — và tất cả những người chứng kiến — bằng cảm giác rằng bất cứ điều gì xảy ra cũng đều ổn đối với thầy. Đó là dấu hiệu đầu tiên cho thấy sự an nhiên của Mingyur: một cảm giác rõ rệt về sự sẵn sàng thư thái trước bất cứ điều gì cuộc sống mang đến. Ấn tượng lâu dài mà Mingyur để lại là một sự kiên nhẫn vô hạn và một phẩm chất dịu dàng của lòng từ ái.

Sau khoảng thời gian tưởng chừng như vô tận để bảo đảm các cảm biến tiếp xúc tốt với da đầu, thí nghiệm cuối cùng cũng sẵn sàng bắt đầu. Mingyur là nhà yogi đầu tiên được nghiên cứu sau phiên thử nghiệm ban đầu với Matthieu. Cả nhóm tụ lại trong phòng điều khiển, háo hức muốn biết liệu có thực sự có một "điều gì đó" ở đây hay không.

Việc phân tích chính xác một thứ "mềm" và khó nắm bắt như lòng từ bi đòi hỏi một quy trình cực kỳ nghiêm ngặt — một quy trình có thể phát hiện ra mẫu hoạt động não bộ đặc thù của trạng thái tâm ấy giữa sự hỗn loạn của cơn bão điện từ tất cả những gì khác đang diễn ra. Theo quy trình này, Mingyur sẽ luân phiên giữa một phút thiền về lòng từ bi và ba mươi giây nghỉ ngơi ở trạng thái trung tính. Để bảo đảm rằng bất kỳ hiệu ứng nào được phát hiện là đáng tin cậy chứ không phải ngẫu nhiên, ông phải lặp lại chu kỳ này bốn lần liên tiếp trong thời gian ngắn.

Ngay từ đầu, Richie đã nghi ngờ sâu sắc liệu điều này có khả thi hay không. Những thành viên trong nhóm phòng thí nghiệm có thực hành thiền — trong đó có Richie — đều biết rằng chỉ riêng việc làm cho tâm lắng lại cũng đã cần thời gian, thường lâu hơn nhiều so với vài phút. Họ cho rằng thật khó có thể tưởng tượng nổi rằng ngay cả một người như Mingyur cũng có thể lập tức đi vào những trạng thái ấy mà không cần thời gian để đạt đến sự tĩnh lặng nội tâm.

Bất chấp sự hoài nghi đó, khi thiết kế quy trình này, họ đã lắng nghe Matthieu, người am hiểu cả văn hóa khoa học lẫn đời sống ẩn tu. Ông khẳng định rằng những "động tác thể dục tinh thần" này sẽ không phải là vấn đề đối với một người có trình độ như Mingyur. Tuy nhiên, Mingyur là hành giả đầu tiên được kiểm nghiệm một cách chính thức theo phương pháp này, và Richie cùng các kỹ thuật viên vẫn cảm thấy không chắc chắn, thậm chí lo lắng.

Richie thật may mắn khi có John Dunne, một học giả Phật học tại Đại học Wisconsin — người hội tụ hiếm hoi giữa mối quan

tâm khoa học, nền tảng nhân văn và khả năng thông thạo tiếng Tây Tạng — tình nguyện làm phiên dịch.9 John đã truyền đạt những chỉ dẫn được canh thời gian chính xác cho Mingyur: báo hiệu bắt đầu thiền về lòng từ bi, rồi sau sáu mươi giây là tín hiệu cho ba mươi giây nghỉ ngơi tinh thần, và cứ thế lặp lại thêm ba chu kỳ nữa.

Ngay khi Mingyur bắt đầu thiền, trên màn hình máy tính hiển thị tín hiệu não bộ của ông bỗng xuất hiện một đợt bùng phát hoạt động điện cực lớn. Mọi người đều cho rằng điều này có nghĩa là ông đã cử động; những nhiễu do chuyển động như vậy là vấn đề phổ biến trong nghiên cứu EEG, vốn ghi nhận hoạt động điện ở bề mặt não dưới dạng các mẫu sóng. Bất kỳ chuyển động nào làm kéo các cảm biến — một cái nhúc nhích của chân, một cái nghiêng đầu — đều bị khuếch đại trong dữ liệu thành một đỉnh sóng khổng lồ trông giống như sóng não, và phải được lọc bỏ để phân tích sạch.

Điều kỳ lạ là đợt bùng phát này dường như kéo dài suốt toàn bộ thời gian thiền về lòng từ bi, và theo quan sát thì Mingyur không hề cử động dù chỉ một chút. Hơn nữa, những đỉnh sóng lớn ấy giảm bớt nhưng không biến mất khi ông chuyển sang giai đoạn nghỉ ngơi tinh thần — một lần nữa, cơ thể ông vẫn hoàn toàn bất động.

Bốn nhà nghiên cứu trong phòng điều khiển chăm chú theo dõi, bị cuốn hút, khi giai đoạn thiền tiếp theo được thông báo. Trong lúc John Dunne dịch chỉ dẫn thiền tiếp theo sang tiếng Tây Tạng, cả nhóm im lặng quan sát các màn hình, liên tục liếc qua liếc lại giữa màn hình sóng não và đoạn video ghi hình Mingyur.

Ngay lập tức, cùng một đợt bùng phát tín hiệu điện đầy kịch tính lại xuất hiện. Một lần nữa, Mingyur hoàn toàn bất động, không có bất kỳ thay đổi nào có thể thấy được trong tư thế cơ thể khi chuyển từ trạng thái nghỉ sang thiền. Thế nhưng, màn hình vẫn hiển thị sự dâng trào sóng não ấy. Khi mô hình này lặp lại mỗi

lần ông được yêu cầu khởi sinh lòng từ bi, cả nhóm nhìn nhau trong im lặng kinh ngạc, gần như bật khỏi ghế vì phấn khích.

Ngay khoảnh khắc đó, nhóm phòng thí nghiệm biết rằng họ đang chứng kiến một điều gì đó sâu sắc — một điều chưa từng được quan sát trong phòng thí nghiệm trước đây. Không ai có thể dự đoán được điều này sẽ dẫn đến đâu, nhưng tất cả đều cảm nhận rằng đây là một điểm ngoặt mang tính quyết định trong lịch sử khoa học thần kinh.

Tin tức về phiên thí nghiệm ấy đã tạo ra một làn sóng chấn động trong giới khoa học. Tính đến thời điểm cuốn sách này được viết, bài báo khoa học công bố những phát hiện này đã được trích dẫn hơn 1.100 lần trong các tài liệu khoa học trên toàn thế giới.10 Khoa học đã thực sự chú ý.

CHUYẾN THUYỀN BỎ LỠ

Vào khoảng thời gian những tin tức về dữ liệu đáng kinh ngạc của Mingyur Rinpoche đang lan tới giới khoa học, ông được mời đến phòng thí nghiệm của một nhà khoa học nhận thức nổi tiếng khi đó đang công tác tại Đại học Harvard. Tại đây, Mingyur phải trải qua hai quy trình thử nghiệm: trong một thử nghiệm, ông được yêu cầu tạo ra một hình ảnh thị giác phức tạp; trong thử nghiệm còn lại, ông được đánh giá xem liệu có bất kỳ năng khiếu nào về tri giác ngoại cảm hay không. Nhà khoa học nhận thức này đặt nhiều kỳ vọng rằng ông sẽ ghi nhận được những thành tựu của một đối tượng nghiên cứu phi thường.

Trong khi đó, người phiên dịch của Mingyur vô cùng bức xúc, bởi các quy trình thử nghiệm không chỉ kéo dài hàng giờ và nặng nề mà còn đau đớn ở chỗ hoàn toàn không liên quan đến chuyên môn thiền định thực sự của Mingyur. Từ góc nhìn của người phiên dịch, đây là một hành động thiếu tôn trọng theo chuẩn mực Tây Tạng trong cách đối xử với một bậc thầy như Mingyur (dù bản thân Mingyur vẫn giữ được sự vui vẻ thường thấy trong suốt quá trình).

Kết quả cuối cùng của một ngày Mingyur ở phòng thí nghiệm đó là: ông trượt cả hai bài kiểm tra, không làm tốt hơn gì so với những sinh viên năm hai đại học vốn là đối tượng nghiên cứu quen thuộc tại đây.

Hóa ra Mingyur đã không còn thực hành thiền quán tưởng kể từ những năm đầu, rất xa xưa trong quá trình tu tập của mình. Theo thời gian, pháp hành thiền của ông đã phát triển và chuyển hóa. Phương pháp hiện tại của ông — sự hiện diện mở liên tục (được biểu hiện thành lòng từ ái trong đời sống hằng ngày) — khuyến khích buông bỏ mọi suy nghĩ, thay vì tạo ra bất kỳ hình ảnh thị giác cụ thể nào. Thực hành của Mingyur thực chất đi ngược lại việc chủ động tạo dựng hình ảnh cũng như những cảm xúc đi kèm với nó — thậm chí có thể đã làm mất đi bất cứ kỹ năng nào ông từng có trong lĩnh vực đó. Mạch thần kinh liên quan đến trí nhớ hình ảnh của ông không được rèn luyện theo cách đặc biệt nào, mặc dù ông đã dành hàng nghìn giờ cho các hình thức huấn luyện tâm trí khác.

Còn về "tri giác ngoại cảm", Mingyur chưa bao giờ tự nhận mình có những năng lực siêu thường như vậy. Thật vậy, các kinh văn trong truyền thống của ông đã nói rõ rằng mọi sự say mê đối với những khả năng này chỉ là một lối rẽ, một ngõ cụt trên con đường tu tập.

Điều đó không phải là bí mật. Nhưng không ai hỏi ông cả. Mingyur đã trực diện vấp phải một nghịch lý của nghiên cứu đương đại về ý thức, tâm trí và sự huấn luyện thiền định: những người nghiên cứu thiền quá thường xuyên lại không thực sự hiểu rõ họ đang nghiên cứu điều gì.

Thông thường trong khoa học thần kinh nhận thức, một "đối tượng nghiên cứu" (thuật ngữ dùng cho người tình nguyện tham gia nghiên cứu, phản ánh thứ ngôn ngữ khoa học mang tính khách thể hóa và giữ khoảng cách) sẽ trải qua một quy trình thí nghiệm do nhà nghiên cứu thiết kế. Nhà nghiên cứu xây dựng thiết kế đó mà không trao đổi với bất kỳ đối tượng nào, một

phần vì các đối tượng được cho là cần phải "ngây thơ" về mục đích nghiên cứu (để tránh các yếu tố có thể gây sai lệch), nhưng cũng vì các nhà khoa học có những hệ quy chiếu riêng của họ — các giả thuyết, những nghiên cứu trước đó trong lĩnh vực mà họ muốn bổ sung hoặc kiểm chứng, v.v. Các nhà khoa học không xem các đối tượng nghiên cứu là những người đặc biệt am hiểu về những điều này.

Lập trường khoa học truyền thống ấy đã hoàn toàn bỏ lỡ cơ hội đánh giá những năng lực thiền định thực sự của Mingyur, cũng như trước đó chúng ta đã không nắm bắt đúng bản chất của niết-bàn. Trong cả hai trường hợp, sự xa cách giữa góc nhìn ngôi thứ nhất và ngôi thứ ba đã dẫn đến việc đánh giá sai những điểm mạnh đặc biệt của các hành giả này và cách đo lường chúng — tương tự như việc kiểm tra một huyền thoại chơi golf như Jack Nicklaus bằng khả năng ném phạt bóng rổ.

NĂNG LỰC THẦN KINH

Quay lại khoảng thời gian Mingyur ở trong phòng thí nghiệm của Richie. Bất ngờ tiếp theo xuất hiện khi Mingyur trải qua một loạt kiểm tra khác, lần này bằng fMRI — công cụ tạo ra thứ có thể xem như một đoạn video ba chiều về hoạt động của não bộ. fMRI mang đến cho khoa học một lăng kính bổ trợ cho EEG, phương pháp theo dõi hoạt động điện của não. EEG có độ chính xác cao về mặt thời gian, còn fMRI lại chính xác hơn về vị trí các hoạt động thần kinh.

EEG không cho thấy điều gì đang diễn ra ở những vùng sâu trong não, càng không chỉ ra được chính xác nơi các thay đổi xảy ra — độ chính xác không gian đó đến từ fMRI, vốn lập bản đồ các vùng não hoạt động với mức chi tiết rất nhỏ. Ngược lại, fMRI tuy chính xác về không gian nhưng chỉ theo dõi được sự thay đổi theo thời gian ở thang một đến hai giây, chậm hơn nhiều so với EEG.

Trong lúc não bộ của ông được thăm dò bằng fMRI, Mingyur làm theo chỉ dẫn để khởi sinh lòng từ bi. Một lần nữa, Richie và những người khác đang quan sát trong phòng điều khiển có cảm giác như tâm trí họ sững lại. Lý do là: các mạch thần kinh liên quan đến sự đồng cảm trong não Mingyur (vốn thường chỉ kích hoạt ở mức độ nhẹ trong bài tập tinh thần này) đã tăng vọt lên mức hoạt động cao hơn từ 700 đến 800 phần trăm so với giai đoạn nghỉ ngay trước đó.

Sự gia tăng cực đoan như vậy khiến khoa học bối rối; cường độ kích hoạt của những trạng thái này trong não Mingyur vượt xa bất kỳ điều gì từng được ghi nhận trong các nghiên cứu trên những người "bình thường". Trường hợp gần nhất có thể so sánh là các cơn động kinh, nhưng những cơn đó chỉ kéo dài vài giây ngắn ngủi, chứ không phải trọn vẹn một phút. Hơn nữa, não bộ trong cơn động kinh là bị chiếm giữ một cách thụ động, hoàn toàn trái ngược với việc Mingyur thể hiện khả năng chủ động điều khiển hoạt động não của mình.

Mingyur là một thần đồng về thiền định, điều mà nhóm nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã nhận ra khi họ tổng kết số giờ tu tập trong suốt cuộc đời ông: vào thời điểm đó là 62.000 giờ. Mingyur lớn lên trong một gia đình có truyền thống thiền định sâu dày; anh trai ông là Tsoknyi Rinpoche và các anh em cùng cha khác mẹ là Chokyi Nyima Rinpoche cùng Tsikey Chokling Rinpoche đều được xem là những bậc thầy hành trì tự quán chiếu theo đúng nghĩa của mình.

Cha của họ, Tulku Urgyen Rinpoche, được cộng đồng Tây Tạng kính trọng rộng rãi như một trong số rất ít những bậc đại sư còn sống của nghệ thuật nội tâm này — người đã được đào luyện ở Tây Tạng cổ, nhưng sau đó do phải sống lưu vong ngoài đất nước ấy. Tính đến thời điểm đoạn văn này được viết, Mingyur đã trải qua tổng cộng mười trong số bốn mươi hai năm cuộc đời mình trong các kỳ nhập thất; còn Tulku Urgyen, theo truyền tụng, đã dành hơn hai mươi năm nhập thất trong suốt đời mình.

Ông nội của Mingyur — cha của Tulku Urgyen — được cho là đã dành hơn ba mươi năm trong nhập thất.[11]

Khi còn là một cậu bé, một trong những thú vui yêu thích của Mingyur là giả vờ mình là một yogi đang thiền định trong hang động. Ông bước vào một kỳ nhập thất thiền kéo dài ba năm khi mới mười ba tuổi, sớm hơn cả chục năm so với hầu hết những người dấn thân vào thử thách như vậy. Và đến cuối kỳ nhập thất đó, ông đã chứng tỏ năng lực xuất sắc đến mức được chỉ định làm vị thầy hướng dẫn thiền cho khóa nhập thất ba năm tiếp theo, bắt đầu ngay sau khi khóa đầu tiên kết thúc.

NGƯỜI LỮ KHÁCH TRỞ VỀ

Vào tháng 6 năm 2016, Mingyur Rinpoche quay trở lại phòng thí nghiệm của Richie. Đã tám năm trôi qua kể từ lần cuối Mingyur được nghiên cứu tại đây. Chúng tôi vô cùng háo hức muốn biết một ảnh chụp MRI não bộ của ông lần này sẽ cho thấy điều gì.

Vài năm trước đó, ông đã tuyên bố sẽ bắt đầu một kỳ nhập thất ba năm nữa — lần thứ ba trong đời. Nhưng khiến mọi người sửng sốt, thay vì lui vào một ẩn thất hẻo lánh với người hầu đi cùng để nấu nướng và chăm sóc theo truyền thống, ông đã biến mất trong một đêm khỏi tu viện của mình ở Bodh Gaya, Ấn Độ, chỉ mang theo y phục tu sĩ, một ít tiền mặt và một thẻ căn cước.

Trong suốt cuộc trường du ấy, Mingyur sống như một nhà khất sĩ lang thang, trải qua mùa đông với tư cách một sadhu trên những đồng bằng Ấn Độ, và vào những tháng ấm hơn thì cư trú trong các hang động vùng Himalaya — nơi các bậc thầy Tây Tạng huyền thoại từng lưu trú. Kiểu nhập thất lang du như vậy, vốn không hiếm ở Tây Tạng xưa, nay đã trở nên rất hiếm, đặc biệt đối với những người Tây Tạng như Mingyur, khi đời sống lưu vong đã đưa họ hòa nhập vào thế giới hiện đại.

Trong những năm tháng lang thang ấy, hoàn toàn không có tin tức gì từ ông, ngoại trừ một lần duy nhất khi ông được một ni cô người Đài Loan nhận ra tại một hang động nhập thất. Ông trao cho cô một bức thư (dặn chỉ gửi đi sau khi ông đã rời khỏi nơi đó) với nội dung trấn an rằng ông vẫn ổn, đồng thời khuyến khích các học trò tiếp tục thực hành. Một bức ảnh xuất hiện khi một vị tăng — người bạn lâu năm — tìm cách gặp được Mingyur cho thấy một gương mặt rạng rỡ, với bộ râu lưa thưa và mái tóc dài, biểu lộ niềm hân hoan hoan lạc tràn đầy.

Rồi đột ngột, vào tháng 11 năm 2015, sau gần bốn năm rưỡi sống như một kẻ lữ hành trong im lặng hoàn toàn, Mingyur lại xuất hiện tại tu viện của mình ở Bodh Gaya. Nghe được tin này, Richie đã sắp xếp để gặp ông trong chuyến thăm Ấn Độ vào tháng 12 năm đó.

Vài tháng sau, trong chuyến hoằng pháp tại Hoa Kỳ, Mingyur ghé qua Madison và lưu lại nhà Richie. Chỉ trong vòng vài phút sau khi đến nơi, Mingyur đã đồng ý quay trở lại máy quét. Chỉ vài tháng sau khi rời bỏ cuộc sống kham khổ, ông dường như hoàn toàn thoải mái trong phòng thí nghiệm hiện đại bậc nhất này.

Khi Mingyur bước vào khu chụp MRI, kỹ thuật viên phòng thí nghiệm thân thiện chào ông: “Lần trước thầy vào máy quét cũng là tôi phụ trách.” Mingyur đáp lại bằng nụ cười rạng rỡ đầy năng lượng quen thuộc. Trong lúc chờ máy được chuẩn bị, Mingyur đùa vui với một thành viên khác trong nhóm của Richie, một nhà khoa học người Ấn Độ đến từ Hyderabad.

Khi được bật đèn xanh, Mingyur để dép ở chân chiếc thang hai bậc dẫn lên bàn chụp MRI rồi nằm xuống để kỹ thuật viên cố định đầu ông vào một giá đỡ đủ chặt, chỉ cho phép chuyển động không quá 2 milimét — nhằm thu được hình ảnh não bộ sắc nét nhất. Bắp chân của ông, rắn chắc lên sau nhiều năm trèo đèo lội suối trên những sườn dốc hiểm trở của dãy Himalaya, lộ ra dưới áo tu sĩ rồi dần biến mất khi bàn chụp trượt vào lòng máy MRI.

Công nghệ đã được cải tiến kể từ lần thăm trước; các màn hình hiển thị hình ảnh rõ nét hơn nhiều về những nếp gấp và rãnh sâu của não bộ ông. Sẽ cần nhiều tháng để so sánh những dữ liệu này với các dữ liệu thu thập nhiều năm trước, cũng như đối chiếu những thay đổi trong não bộ ông trong quãng thời gian đó với các biến đổi bình thường xảy ra ở não của những người đàn ông cùng độ tuổi.

Mặc dù sau khi trở về từ kỳ nhập thất cuối cùng này, Mingyur liên tục nhận được lời đề nghị từ nhiều phòng thí nghiệm trên khắp thế giới muốn chụp não ông, ông đã từ chối hầu hết vì không muốn trở thành một "đối tượng nghiên cứu thường trực". Ông đồng ý để Richie và nhóm của ông chụp lại não bộ là vì ông biết họ có dữ liệu dọc theo thời gian từ các lần quét trước, và có thể phân tích những thay đổi khác thường có thể xuất hiện trong não ông.

Lần chụp não đầu tiên của Mingyur tại phòng thí nghiệm của Richie diễn ra vào năm 2002; lần tiếp theo vào năm 2010, và lần gần nhất là vào năm 2016. Ba lần quét này mang lại cho nhóm nghiên cứu cơ hội khảo sát sự suy giảm mật độ chất xám theo tuổi tác — nơi chứa bộ máy phân tử của não bộ. Mỗi người trong chúng ta đều trải qua sự giảm dần mật độ chất xám khi già đi, và như đã đề cập ở chương chín, "Tâm trí, Cơ thể và Bộ gen", một bộ não cụ thể có thể được so sánh với một cơ sở dữ liệu lớn gồm não của những người khác cùng độ tuổi.

Với sự phát triển của công nghệ MRI độ phân giải cao, các nhà khoa học hiện nay đã phát hiện rằng họ có thể sử dụng các mốc giải phẫu để ước tính "tuổi" của não bộ một con người. Não của những người trong cùng một nhóm tuổi sẽ phân bố theo một phân bố chuẩn, dạng đường cong hình chuông; phần lớn não bộ nằm quanh độ tuổi sinh học tương ứng với tuổi theo năm tháng. Tuy nhiên, có những người mà não bộ lão hóa nhanh hơn so với dự đoán từ tuổi thực, khiến họ đối mặt với nguy cơ sớm mắc các rối loạn não bộ liên quan đến lão hóa như sa sút trí tuệ. Ngược

lại, cũng có những người mà não bộ lão hóa chậm hơn so với tuổi theo năm tháng của họ.

Tính đến thời điểm đoạn văn này được viết, bộ dữ liệu quét não gần nhất của Mingyur vẫn đang trong quá trình xử lý, nhưng Richie và nhóm của ông đã nhìn thấy một số khuôn mẫu rõ ràng, dựa trên các mốc giải phẫu định lượng nghiêm ngặt. Khi so sánh não bộ của Mingyur với các chuẩn mực tương ứng với độ tuổi của ông, kết quả cho thấy ông nằm ở bách phân vị thứ 99 — tức là, nếu có 100 người cùng độ tuổi sinh học với Mingyur (bốn mươi mốt tuổi tại thời điểm quét này), thì não bộ của ông sẽ là trẻ nhất trong nhóm 100 người cùng độ tuổi và giới tính. Sau kỳ nhập thất lang du gần nhất, khi phòng thí nghiệm so sánh những thay đổi trong não bộ của Mingyur với một nhóm đối chứng trong cùng khoảng thời gian, não bộ của ông rõ ràng đang lão hóa chậm hơn.

Mặc dù tuổi theo năm tháng của ông khi đó là bốn mươi mốt, não bộ của ông lại phù hợp nhất với các chuẩn mực của những người có tuổi theo năm tháng là ba mươi ba.

Thực tế đáng kinh ngạc này làm nổi bật những giới hạn xa hơn nữa của tính dẻo thần kinh (neuroplasticity) — nền tảng cốt lõi của một "đặc tính được chuyển hóa": một phương thức tồn tại bền vững, phản ánh sự thay đổi nền tảng trong cấu trúc não bộ.

Tổng số giờ thực hành mà Mingyur tích lũy trong những năm tháng lang du rất khó để tính toán. Ở trình độ chuyên môn của ông, "thiền" trở thành một đặc tính thường trực của nhận thức — một phẩm tính — chứ không còn là một hành vi rời rạc. Theo một nghĩa rất thực, ông thực hành liên tục, ngày và đêm. Thực tế, trong truyền thừa của ông, sự phân biệt không nằm ở cách hiểu thông thường là thiền đồng nghĩa với thời gian ngồi trên bồ đoàn so với đời sống thường nhật, mà là ở chỗ: đang ở trong trạng thái thiền định hay không, bất kể bạn đang làm gì.

Ngay từ lần đầu tiên Mingyur đến phòng thí nghiệm, ông đã cung cấp những dữ liệu thuyết phục, gợi ý về sức mạnh của việc rèn luyện tinh thần có chủ ý và bền bỉ trong việc tái thiết kế các mạch thần kinh. Tuy nhiên, các phát hiện từ Mingyur khi ấy chỉ mang tính giai thoại — một trường hợp đơn lẻ có thể được giải thích theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, có thể gia đình phi thường của ông sở hữu một khuynh hướng di truyền bí ẩn nào đó, vừa thúc đẩy họ hành thiền, vừa dẫn đến mức độ thành thạo cao.

Thuyết phục hơn cả là những kết quả thu được từ một nhóm lớn các hành giả thiền dày dạn kinh nghiệm giống như Mingyur. Thành tích thần kinh đáng kinh ngạc của ông là một phần của câu chuyện rộng lớn hơn — một chương trình nghiên cứu não bộ độc nhất vô nhị, thu thập dữ liệu từ những bậc hành giả thiền hàng đầu thế giới. Phòng thí nghiệm của Richie tiếp tục nghiên cứu và phân tích khối dữ liệu đồ sộ từ các yogi này, tạo nên một tập hợp phát hiện ngày càng mở rộng, chưa từng có tiền lệ trong lịch sử các truyền thống chiêm nghiệm, chứ chưa nói đến khoa học não bộ.

TÓM LƯỢC

Ban đầu, phòng thí nghiệm của Richie nhận thấy gần như không thể nhận được sự hợp tác của những yogi có mức độ tu tập cao nhất. Nhưng khi Matthieu Ricard — bản thân là một yogi kỳ cựu và có bằng tiến sĩ sinh học — trấn an các đồng đạo rằng việc tham gia nghiên cứu có thể mang lại lợi ích cho mọi người, thì tổng cộng hai mươi mốt yogi đã đồng ý. Trong một sự hợp tác đầy sáng tạo với phòng thí nghiệm của Richie, Matthieu đã giúp thiết kế quy trình thí nghiệm.

Yogi tiếp theo đến phòng thí nghiệm là Mingyur Rinpoche, đồng thời cũng là người có tổng số giờ tu tập trong đời nhiều nhất — 62.000 giờ vào thời điểm đó. Khi ông thiền về lòng từ bi, đã có một sự gia tăng khổng lồ trong hoạt động điện của não bộ, được ghi nhận bằng EEG; các hình ảnh fMRI cho thấy trong

lúc thiền định này, các mạch thần kinh liên quan đến sự đồng cảm của ông tăng vọt mức hoạt động lên từ 700 đến 800 phần trăm so với trạng thái nghỉ.

Và khi sau đó ông bước vào kỳ nhập thất lang du kéo dài bốn năm rưỡi, quá trình lão hóa của não bộ ông chậm lại, đến mức ở tuổi bốn mươi mốt, não bộ của ông tương đương với chuẩn mực của những người ba mươi ba tuổi./.

CHƯƠNG 12: KHO BÁU ẨN GIẤU

Mặc dù chuyến thăm Madison của Mingyur đã mang lại những kết quả khiến người ta kinh ngạc, nhưng ông không phải là trường hợp duy nhất. Trong nhiều năm tại phòng thí nghiệm của Richie, hai mươi mốt hành giả yoga ấy đã được đưa vào các thử nghiệm chính thức. Họ đang ở đỉnh cao của nghệ thuật nội tâm này, với tổng số giờ thiền suốt đời dao động từ 12.000 giờ cho đến 62.000 giờ của Mingyur (con số ông đạt được trong thời gian tham gia các nghiên cứu này, và trước kỳ nhập thất lang thang kéo dài hơn bốn năm).

Mỗi vị trong số các hành giả này đều đã hoàn thành ít nhất một khóa nhập thất ba năm, trong đó họ thiền định theo hình thức chính thức tối thiểu tám giờ mỗi ngày, liên tục trong ba năm—thực tế là ba năm, ba tháng và ba ngày. Theo ước tính thận trọng, điều đó tương đương khoảng 9.500 giờ cho mỗi kỳ nhập thất.

Tất cả đều trải qua cùng một quy trình khoa học: bốn chu kỳ, mỗi chu kỳ một phút, với ba loại thiền khác nhau—từ đó tạo ra một "núi" dữ liệu đo lường. Đội ngũ trong phòng thí nghiệm đã dành hàng tháng trời để phân tích những thay đổi đầy kịch tính mà họ quan sát được chỉ trong vài phút ngắn ngủi ở những hành giả dày dạn kinh nghiệm này.

Giống như Mingyur, họ có thể tự ý đi vào các trạng thái thiền định được chỉ định, mỗi trạng thái được đánh dấu bằng một dấu hiệu thần kinh đặc trưng. Cũng như Mingyur, những bậc hành giả này thể hiện sự linh hoạt tinh thần phi thường, có thể ngay lập tức và với sự dễ dàng đáng kinh ngạc huy động các trạng thái ấy: tạo sinh cảm giác từ bi, sự quân bình rộng mở của trạng thái hoàn toàn đón nhận mọi điều xảy ra, hay sự tập trung sắc bén, không thể lay chuyển.

Họ bước vào và rời khỏi những mức độ nhận thức vốn rất khó đạt được này chỉ trong tích tắc. Những chuyển đổi trong nhận thức ấy đi kèm với những thay đổi cũng rõ rệt không kém trong hoạt động não bộ có thể đo lường được. Một kỳ tích "thể dục tinh thần" tập thể như vậy chưa từng được khoa học chứng kiến trước đây.

BẤT NGỜ KHOA HỌC

Hãy nhớ lại rằng vào phút chót, Francisco — khi đó đang nằm liệt giường và chỉ còn một tháng nữa là qua đời — đã phải hủy việc tham dự cuộc gặp ở Madison với Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ông cử học trò thân cận của mình là Antoine Lutz, người vừa nhận bằng tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Francisco, đến trình bày thay cho ông.

Richie và Antoine gặp nhau lần đầu tiên chỉ một ngày trước cuộc họp đó, và ngay từ đầu, hai bộ óc khoa học của họ đã hòa nhịp với nhau. Nền tảng kỹ thuật của Antoine cùng với xuất thân từ tâm lý học và khoa học thần kinh của Richie tạo nên một cặp đôi bổ trợ hoàn hảo.

Antoine sau đó đã dành mười năm tiếp theo làm việc trong phòng thí nghiệm của Richie, nơi anh mang tư duy chính xác của mình vào việc phân tích các dữ liệu EEG và fMRI của các yogi. Antoine, giống như Francisco, bản thân cũng là một người thực hành thiền tận tâm, và sự kết hợp giữa những hiểu biết nội

quan của anh với tư duy khoa học đã khiến anh trở thành một đồng nghiệp đặc biệt xuất sắc tại trung tâm của Richie.

Hiện là giáo sư tại Trung tâm Nghiên cứu Thần kinh Lyon ở Pháp, Antoine tiếp tục theo đuổi nghiên cứu trong lĩnh vực khoa học thần kinh chiêm nghiệm. Ngay từ đầu, anh đã tham gia vào các nghiên cứu với các yogi và đã đồng tác giả của hàng loạt bài báo — và sẽ còn nhiều bài nữa — công bố những phát hiện của mình.

Việc chuẩn bị dữ liệu thô về các yogi để có thể xử lý bằng các chương trình thống kê tinh vi đòi hỏi một khối lượng công việc vô cùng tỉ mỉ. Chỉ riêng việc tách ra sự khác biệt giữa trạng thái nghỉ của các yogi và hoạt động não của họ trong lúc thiền đã là một nhiệm vụ tính toán khổng lồ. Vì vậy, Antoine và Richie phải mất khá nhiều thời gian mới tình cờ phát hiện ra một khuôn mẫu ẩn trong biển dữ liệu ấy — một bằng chứng thực nghiệm đã bị lu mờ giữa sự phấn khích xoay quanh khả năng của các yogi trong việc thay đổi hoạt động não khi thiền. Thực tế, khuôn mẫu bị bỏ sót này chỉ nổi lên như một ý nghĩ thêm vào trong một khoảnh khắc ít bận rộn hơn, vài tháng sau, khi nhóm phân tích rà soát lại dữ liệu một lần nữa.

Trong suốt thời gian đó, nhóm thống kê chủ yếu tập trung vào các hiệu ứng trạng thái tạm thời bằng cách tính toán sự khác biệt giữa hoạt động não nền của một yogi và hoạt động được tạo ra trong các khoảng thiền kéo dài một phút. Richie đang xem lại các con số cùng Antoine và muốn thực hiện một bước kiểm tra thường lệ để đảm bảo rằng các chỉ số EEG nền ban đầu — những dữ liệu được ghi lại khi nghỉ ngơi, trước khi thí nghiệm bắt đầu — là giống nhau giữa nhóm yogi và một nhóm tình nguyện viên đối chứng, những người đã thử thực hiện các bài thiền giống hệt như các yogi. Ông yêu cầu được xem riêng các chỉ số nền đó.

Khi Richie và Antoine ngồi xuống để xem lại những gì các máy tính vừa xử lý xong, họ nhìn các con số rồi nhìn sang nhau. Họ

biết chính xác mình đang thấy điều gì và chỉ trao đổi với nhau đúng một từ: "Thật đáng kinh ngạc!"

Tất cả các yogi đều có dao động gamma tăng cao, không chỉ trong các giai đoạn thực hành thiền về sự hiện diện rộng mở và lòng từ bi, mà còn ngay ở lần đo đầu tiên, trước khi bất kỳ hoạt động thiền nào được thực hiện. Mô hình điện sinh lý đầy kích thích này thuộc dải tần EEG được gọi là gamma "biên độ cao", dạng mạnh mẽ và cường độ cao nhất. Những sóng này kéo dài suốt trọn một phút của phép đo nền, trước khi họ bắt đầu thiền.

Đây chính là loại sóng EEG mà Mingyur đã thể hiện trong sự bùng phát đầy bất ngờ đó, trong cả trạng thái hiện diện rộng mở lẫn lòng từ bi. Và giờ đây, nhóm của Richie nhận thấy cùng một mô hình não bộ khác thường ấy xuất hiện ở tất cả các yogi như một đặc điểm tiêu chuẩn trong hoạt động thần kinh hằng ngày của họ. Nói cách khác, Richie và Antoine đã tình cờ chạm tới "chén thánh": một dấu ấn thần kinh cho thấy sự chuyển hóa bền vững.

Có bốn loại sóng EEG chính, được phân loại theo tần số của chúng (về mặt kỹ thuật là đo bằng hertz). Delta, loại sóng chậm nhất, dao động từ một đến bốn chu kỳ mỗi giây và chủ yếu xuất hiện trong giấc ngủ sâu; theta, loại chậm tiếp theo, có thể biểu thị trạng thái buồn ngủ; alpha xuất hiện khi chúng ta suy nghĩ ít và cho thấy sự thư giãn; còn beta, loại nhanh nhất, đi kèm với tư duy, sự tỉnh táo hoặc khả năng tập trung.

Gamma, loại sóng não nhanh nhất trong tất cả, xuất hiện trong những khoảnh khắc khi các vùng khác nhau của não bộ hoạt động đồng bộ với nhau — giống như những giây phút "ngộ ra", khi các mảnh ghép khác nhau của một câu đố tinh thần bất chợt "khớp" lại thành một thể thống nhất. Để cảm nhận được cú "khớp" này, hãy thử điều sau: Một từ duy nhất nào có thể kết hợp với mỗi từ sau để tạo thành từ ghép: sauce, pine, crab?

Ngay khoảnh khắc tâm trí bạn nảy ra câu trả lời, tín hiệu não bộ sẽ thoáng chốc tạo ra một đợt bùng phát gamma đặc trưng. Bạn cũng kích hoạt một làn sóng gamma ngắn ngủi, khi, chẳng hạn, bạn tưởng tượng mình cắn vào một quả đào chín mọng, nhiều nước, và não bộ kéo kết các ký ức được lưu trữ ở những vùng khác nhau của vỏ não — gồm vỏ chẩm, vỏ thái dương, vỏ cảm giác thân thể, vỏ đảo và vỏ khứu giác — để đột ngột hòa trộn hình ảnh, mùi hương, vị giác, cảm giác và âm thanh thành một trải nghiệm thống nhất. Trong khoảnh khắc ngắn ngủi ấy, các sóng gamma từ mỗi vùng vỏ não này dao động với sự đồng bộ hoàn hảo. Thông thường, các sóng gamma — chẳng hạn phát sinh từ một khoảnh khắc sáng tạo — chỉ kéo dài không quá một phần năm giây, chứ không phải trọn vẹn một phút như đã thấy ở các yogi.

EEG của bất kỳ ai cũng sẽ thỉnh thoảng xuất hiện những sóng gamma đặc trưng trong những khoảnh khắc ngắn. Thông thường, khi ở trạng thái tỉnh táo, chúng ta biểu hiện sự pha trộn của nhiều loại sóng não khác nhau, lúc mạnh lúc yếu ở các tần số khác nhau. Những dao động não này phản ánh các hoạt động tinh thần phức tạp, như quá trình xử lý thông tin, và các tần số khác nhau của chúng tương ứng một cách khái quát với những chức năng khác nhau. Vị trí xuất hiện của các dao động này cũng khác nhau giữa các vùng não; chúng ta có thể biểu hiện sóng alpha ở một vùng vỏ não và sóng gamma ở một vùng khác.

Ở các hành giả yoga, dao động gamma là một đặc điểm nổi bật hơn nhiều trong hoạt động não bộ so với những người khác. Sóng gamma thông thường của chúng ta không mạnh gần bằng những gì mà nhóm của Richie quan sát thấy ở các hành giả như Mingyur. Sự khác biệt về cường độ sóng gamma giữa các hành giả và nhóm đối chứng là vô cùng lớn: trung bình, các hành giả có biên độ dao động gamma cao gấp hai mươi lăm lần trong trạng thái nền so với nhóm đối chứng.

Chúng ta chỉ có thể đưa ra những giả thuyết về trạng thái ý thức mà điều này phản ánh: những hành giả yoga như Mingyur

dường như trải nghiệm một trạng thái tỉnh thức cởi mở và phong phú diễn ra liên tục trong đời sống hằng ngày của họ, không chỉ khi họ thiền định.

Bản thân các hành giả đã mô tả trạng thái ấy như một cảm giác rộng mở và bao la trong trải nghiệm, như thể mọi giác quan của họ đều mở rộng hoàn toàn trước toàn cảnh phong phú của thực tại.

Hoặc, như một văn bản Tây Tạng thế kỷ XIV đã mô tả,

"… một trạng thái tỉnh giác thuần khiết, trong suốt;

Không dụng công mà rực rỡ sống động, một trạng thái trí tuệ thư thái, không bám rễ;

Không vướng mắc và trong sáng như pha lê, một trạng thái không có dù chỉ một điểm quy chiếu nhỏ nhất;

Sự sáng tỏ rỗng rang và bao la, một trạng thái rộng mở, không bị giới hạn; các giác quan hoàn toàn tự do…"1

Trạng thái sóng não gamma mà Richie và Antoine phát hiện không chỉ là điều khác thường, mà còn chưa từng có tiền lệ — thật sự gây kinh ngạc! Chưa từng có phòng thí nghiệm nghiên cứu não bộ nào trước đó ghi nhận các dao động gamma kéo dài trong nhiều phút thay vì chỉ vài phần giây, mạnh đến như vậy và đồng bộ trên các vùng rộng khắp của não bộ.

Thật đáng kinh ngạc, mô hình sóng gamma bền vững và có khả năng "dẫn nhịp" não bộ này vẫn tiếp diễn ngay cả khi những hành giả thiền dày dạn kinh nghiệm đang ngủ — điều đã được nhóm của Davidson phát hiện trong các nghiên cứu khác với những người thực hành thiền vipassana lâu năm, có trung bình khoảng 10.000 giờ thực hành trong suốt cuộc đời.

Những dao động gamma tiếp tục diễn ra trong giấc ngủ sâu này, một lần nữa, là điều chưa từng được quan sát trước đây và dường như phản ánh một phẩm chất nhận thức còn dư lại, vẫn duy trì liên tục cả ngày lẫn đêm.2

Mô hình dao động gamma của các hành giả yoga tương phản với cách mà thông thường những sóng này chỉ xuất hiện trong thời gian rất ngắn và ở một vị trí thần kinh riêng lẻ.

Các bậc hành giả lão luyện có mức độ sóng gamma tăng cao rõ rệt, dao động đồng bộ trên khắp não bộ của họ, và không phụ thuộc vào bất kỳ hoạt động tâm trí cụ thể nào. Điều chưa từng có.

Richie và Antoine lần đầu tiên chứng kiến một "tiếng vang" thần kinh phản ánh những chuyển hóa bền vững mà nhiều năm thực hành thiền đã khắc ghi lên não bộ.

Kho báu nằm ngay đó, ẩn mình trong dữ liệu suốt bấy lâu: một sự thay đổi đặc tính thực sự và lâu dài của con người.

TRẠNG THÁI SO VỚI ĐẶC ĐIỂM (STATE BY TRAIT)

Trong một trong nhiều nghiên cứu do Antoine dẫn dắt, khi những người tình nguyện chưa từng thiền trước đó được huấn luyện trong một tuần với cùng những phương pháp mà các yogi thực hành, thì hoàn toàn không có sự khác biệt nào giữa hoạt động não của họ khi ở trạng thái nghỉ và khi họ cố gắng thiền theo hiệu lệnh, như cách các yogi vẫn làm.3 Điều này trái ngược với sự khác biệt đáng kinh ngạc giữa trạng thái nghỉ và trạng thái thiền ở các yogi. Vì bất kỳ kỹ năng tinh thần nào có thể học được cũng đòi hỏi sự luyện tập bền bỉ theo thời gian để thành thạo, và xét đến số giờ thiền tích lũy khổng lồ suốt đời của các yogi, chúng ta không ngạc nhiên trước sự khác biệt to lớn giữa người mới bắt đầu và bậc thầy.

Nhưng ở đây còn có một điều bất ngờ khác: khả năng đáng kinh ngạc của các yogi trong việc bước vào một trạng thái thiền cụ thể theo hiệu lệnh, chỉ trong vòng một hoặc hai giây, tự nó đã cho thấy một sự thay đổi ở mức độ "đặc điểm" (trait). Thành tựu tinh thần này tương phản rõ rệt với hầu hết chúng ta — những người thiền định mà so với các yogi thì vẫn giống như người mới bắt đầu: khi thiền, chúng ta cần một khoảng thời gian để tâm trí lắng xuống, buông bỏ những suy nghĩ xao nhãng đang lấn át sự tập trung, và tạo được đà cho việc hành thiền.

Thỉnh thoảng, chúng ta có thể có một trải nghiệm thiền mà mình cho là "tốt". Và đôi khi, ta còn liếc nhìn đồng hồ để xem buổi thiền còn phải kéo dài bao lâu nữa.

Còn với các yogi thì không như vậy.

Những kỹ năng thiền định đáng kinh ngạc của họ cho thấy điều mà về mặt kỹ thuật được gọi là "sự tương tác giữa trạng thái và đặc tính" (state-by-trait interaction), cho thấy rằng những thay đổi trong não bộ làm nền tảng cho đặc tính này cũng tạo ra những khả năng đặc biệt được kích hoạt trong các trạng thái thiền định — ở đây là tốc độ đạt đến trạng thái nhanh hơn, cường độ mạnh hơn và thời gian duy trì lâu hơn.

Trong khoa học quán chiếu (contemplative science), "trạng thái biến đổi" (altered state) dùng để chỉ những thay đổi chỉ xảy ra trong lúc thiền. Còn "đặc tính biến đổi" (altered trait) cho thấy việc thực hành thiền đã làm thay đổi não bộ và sinh học của cơ thể đến mức những thay đổi do thiền tạo ra có thể được quan sát thấy ngay cả trước khi bắt đầu thiền.

Vì vậy, "hiệu ứng trạng thái–đặc tính" (state-by-trait effect) đề cập đến những thay đổi tạm thời của trạng thái chỉ xuất hiện ở những người có các đặc tính biến đổi bền vững — tức là những người hành thiền lâu năm và các hành giả yoga. Một số người như vậy đã tham gia vào các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của Richie.

Một ví dụ. Hãy nhớ rằng các hành giả yoga cho thấy sự gia tăng rõ rệt hoạt động sóng gamma trong các thiền mở rộng nhận thức (open presence) và thiền từ bi, cao hơn rất nhiều so với nhóm đối chứng.

Sự gia tăng hoạt động gamma này là một thay đổi so với mức nền — tức mức hoạt động hằng ngày của họ — qua đó cho thấy thêm một hiệu ứng trạng thái–đặc tính nữa.

Hơn nữa, khi họ an trú trong "open presence" (trạng thái nhận biết rộng mở), ranh giới giữa trạng thái và đặc tính gần như mờ đi: trong truyền thống của mình, các hành giả yoga được chỉ dạy một cách rõ ràng rằng hãy hòa trộn trạng thái nhận biết rộng mở ấy vào đời sống hằng ngày — tức là chuyển hóa một trạng thái thành một đặc tính bền vững.

SẴN SÀNG HÀNH ĐỘNG

Từng người một nằm vào trong máy quét, đầu được giữ cố định bởi những chiếc tai nghe cồng kềnh. Có một nhóm những người mới bắt đầu thực hành thiền, và một nhóm khác gồm các yogi Tây Tạng và phương Tây (trung bình cả đời là 34.000 giờ thực hành); mỗi người trong số họ (vâng, có cả các nữ yogi) được quét não khi đang thực hiện một bài thực hành về lòng từ bi.4

Phương pháp cụ thể mà họ áp dụng được Matthieu Ricard, người đã cộng tác trong nghiên cứu, mô tả như sau:

Trước tiên, hãy nghĩ đến một người mà bạn vô cùng quan tâm và tận hưởng cảm giác từ bi dành cho người đó — rồi sau đó giữ nguyên lòng yêu thương ấy hướng đến tất cả chúng sinh, mà không nghĩ đến bất kỳ ai cụ thể.5

Trong suốt buổi thực hành thiền tâm từ (loving-kindness), mỗi người nghe ngẫu nhiên một loạt âm thanh: có những âm thanh vui vẻ, như tiếng em bé cười; có những âm thanh trung tính, như tiếng nền trong một quán cà phê; và cũng có những âm thanh

thể hiện sự đau khổ của con người (như tiếng la hét, tương tự các nghiên cứu ở chương sáu).

Cũng giống như trong các nghiên cứu trước đây về sự đồng cảm và não bộ, ở tất cả mọi người, các mạch thần kinh liên quan đến việc cảm nhận và phản ứng với nỗi đau khổ được kích hoạt mạnh hơn trong khi thiền từ bi so với khi họ ở trạng thái nghỉ ngơi mà vẫn nghe những tín hiệu đau khổ đó.

Đáng chú ý, phản ứng não bộ liên quan đến việc chia sẻ cảm xúc của người khác ở các hành giả yoga cao hơn so với những người mới bắt đầu.

Ngoài ra, mức độ thành thạo trong thực hành từ bi của họ còn làm gia tăng hoạt động ở các mạch thần kinh thường tham gia khi chúng ta cảm nhận trạng thái tinh thần của người khác hoặc đặt mình vào góc nhìn của họ.

Cuối cùng, hoạt động ở một số vùng não cũng tăng lên, đặc biệt là hạch hạnh nhân (amygdala) — khu vực then chốt trong việc xác định điều gì là nổi bật và quan trọng; nhờ đó, chúng ta cảm nhận nỗi đau khổ của người khác là điều đáng lưu tâm và chú ý nhiều hơn.

Điều đáng chú ý là các hành giả yoga — chứ không phải những người mới bắt đầu — đã cho thấy chặng cuối trong "cung phản ứng" của não bộ dẫn đến hành động: sự gia tăng hoạt động ở các trung tâm vận động, vốn điều khiển cơ thể khi chúng ta sẵn sàng di chuyển — để thực hiện một hành động dứt khoát nhằm giúp đỡ, dù các đối tượng vẫn đang nằm yên trong máy quét. Ở các hành giả yoga, sự gia tăng hoạt động ở những mạch này là rất mạnh.

Sự tham gia của các vùng thần kinh liên quan đến hành động, đặc biệt là vỏ não tiền vận động (premotor cortex), thật sự nổi bật: bên cạnh sự cộng hưởng cảm xúc trước nỗi khổ của người khác, nó còn bổ sung thêm trạng thái sẵn sàng giúp đỡ.

Hồ sơ hoạt động thần kinh của các hành giả yoga trong khi thực hành từ bi dường như phản ánh một điểm cuối của quá trình chuyển hóa. Ở những người chưa từng thiền trước đó — những người hoàn toàn mới bắt đầu — mô hình này không xuất hiện trong lúc họ thiền về lòng từ bi; cần có một thời gian thực hành nhất định.

Ở đây có một "hiệu ứng theo liều lượng": mô hình này xuất hiện một chút ở người mới bắt đầu, rõ hơn ở những người đã dành nhiều giờ thiền trong suốt cuộc đời, và mạnh nhất ở các hành giả yoga.

Điều thú vị là khi các hành giả yoga nghe những âm thanh thể hiện sự đau khổ của người khác trong lúc thực hành thiền tâm từ, họ lại cho thấy mức hoạt động thấp hơn so với những người khác ở vùng vỏ não sau đai (postcingulate cortex – PCC),6 một khu vực then chốt liên quan đến các suy nghĩ quy về bản thân.

Ở các hành giả yoga, việc nghe những âm thanh đau khổ dường như kích hoạt sự tập trung hướng ra người khác, thay vì hướng vào chính mình.

Họ cũng cho thấy sự kết nối mạnh hơn giữa vùng vỏ não sau đai (PCC) và vỏ não trước trán (prefrontal cortex). Tổng thể, mô hình này gợi ý một sự "điều chỉnh giảm" (down-regulation) đối với mối bận tâm vị kỷ kiểu "điều gì sẽ xảy ra với tôi?", vốn có thể làm suy giảm hành động từ bi.7

Sau đó, một số hành giả yoga giải thích rằng quá trình rèn luyện đã thấm nhuần trong họ một trạng thái sẵn sàng hành động; vì thế, ngay khi gặp phải nỗi khổ đau, họ có xu hướng hành động ngay lập tức để giúp đỡ mà không do dự.

Sự sẵn sàng này, cùng với thiện chí đối diện và tiếp xúc với nỗi đau của người khác, đã chống lại xu hướng thông thường là rút lui, né tránh hoặc tránh xa một người đang trong cảnh khốn khổ.

Điều đó dường như thể hiện đúng lời khuyên của vị thiền sư Tây Tạng (và cũng là vị thầy chính của Matthieu) Dilgo Khyentse Rinpoche dành cho các hành giả yoga như họ:

"Hãy phát triển một sự chấp nhận và cởi mở trọn vẹn đối với mọi hoàn cảnh, mọi cảm xúc và tất cả mọi người, trải nghiệm mọi thứ một cách hoàn toàn, không có sự dè dặt hay ngăn trở nào trong tâm trí…."8

HIỆN DIỆN TRONG ĐAU KHỔ

Một văn bản Tây Tạng thế kỷ mười tám khuyến khích những người hành thiền thực tập "trên bất cứ điều tổn hại nào đến với bạn," và nói thêm: "Khi bệnh, hãy thực tập trên chính cơn bệnh ấy… Khi lạnh, hãy thực tập trên chính cái lạnh ấy. Bằng cách thực tập như vậy, mọi hoàn cảnh đều sẽ trở thành thiền định."9

Mingyur Rinpoche cũng khuyến khích ta biến mọi cảm giác, kể cả đau đớn, thành "người bạn" của mình, dùng chúng làm nền tảng cho thiền tập. Vì bản chất của thiền là sự tỉnh thức, nên bất kỳ cảm giác nào giúp neo giữ sự chú ý đều có thể được dùng làm điểm tựa — và đặc biệt, cơn đau có thể rất hiệu quả trong việc tập trung tâm ý.

Theo cách ông diễn đạt, khi đối xử với nó như một người bạn, ta "làm mềm và sưởi ấm" mối quan hệ của mình với nó, khi ta dần học cách chấp nhận cơn đau thay vì cố gắng loại bỏ nó.

Với lời khuyên ấy trong tâm, hãy xem điều gì đã xảy ra khi nhóm của Richie sử dụng thiết bị kích thích nhiệt để tạo ra cơn đau dữ dội nơi các hành giả du-già. Mỗi hành giả (bao gồm cả Mingyur) được so sánh với một người tình nguyện chưa từng thiền định, được ghép tương ứng về độ tuổi và giới tính.

Trong một tuần trước khi tham gia nghiên cứu, những người tình nguyện này được học cách tạo ra "sự hiện diện rộng mở" (open presence) — một tư thế chú tâm cho phép bất cứ điều gì cuộc sống mang đến được đến rồi đi, mà không thêm vào suy nghĩ hay phản ứng cảm xúc. Các giác quan của ta hoàn toàn mở, và ta chỉ đơn thuần duy trì sự tỉnh biết về những gì đang xảy ra, không bị cuốn theo những thăng hay trầm.

Tất cả những người tham gia nghiên cứu trước tiên được kiểm tra để xác định mức nhiệt tối đa mà mỗi người có thể chịu đựng. Sau đó, họ được thông báo rằng họ sẽ phải chịu một luồng nhiệt kéo dài mười giây từ thiết bị nóng đó; trước khi nhiệt tăng đến mức tối đa, bề mặt tấm đĩa sẽ ấm lên nhẹ trong mười giây — như một lời cảnh báo trước. Trong lúc đó, não của họ được quét.

Ngay khi tấm đĩa bắt đầu ấm lên đôi chút — tín hiệu cho biết cơn đau sắp xảy ra — các nhóm đối chứng đã kích hoạt nhiều vùng trong "ma trận đau" của não bộ như thể họ đang thực sự cảm nhận luồng bỏng rát dữ dội.

Phản ứng với cơn đau "như thể" đó — về mặt kỹ thuật gọi là "lo âu dự đoán" — mạnh đến mức khi cảm giác bỏng rát thực sự bắt đầu, mức độ kích hoạt trong ma trận đau chỉ tăng thêm một

chút. Và trong khoảng mười giây hồi phục ngay sau khi nhiệt giảm xuống, ma trận này vẫn gần như hoạt động ở mức cao — không hề có sự phục hồi tức thì.

Chuỗi dự đoán – phản ứng – hồi phục này cho chúng ta một góc nhìn về khả năng điều hòa cảm xúc.

Ví dụ, sự lo lắng dữ dội về một việc như một thủ thuật y khoa gây đau sắp diễn ra có thể tự nó đã khiến ta phải chịu đựng trước, chỉ bằng cách tưởng tượng xem mình sẽ cảm thấy tệ đến mức nào. Và sau khi sự việc thực sự xảy ra, chúng ta vẫn có thể tiếp tục buồn phiền về những gì mình đã trải qua.

Theo nghĩa này, phản ứng đau đớn của chúng ta có thể bắt đầu từ rất lâu trước khoảnh khắc đau đớn thực sự và kéo dài rất lâu sau đó — đúng với mô hình đã được thể hiện ở những người tình nguyện trong nhóm đối chứng.

Ngược lại, các hành giả yoga có một phản ứng rất khác trong chuỗi này. Họ, giống như nhóm đối chứng, cũng ở trong trạng thái hiện diện cởi mở — chắc chắn ở mức độ cao hơn nhiều so với những người mới tập.

Đối với các hành giả yoga, "mạng lưới xử lý đau" trong não của họ hầu như không thay đổi mức độ hoạt động khi tấm kim loại bắt đầu ấm lên, dù tín hiệu này báo trước rằng cơn đau dữ dội sẽ

đến sau mười giây. Bộ não của họ dường như chỉ đơn giản ghi nhận tín hiệu đó mà không có bất kỳ phản ứng đặc biệt nào.

Nhưng trong những khoảnh khắc thực sự chịu sức nóng dữ dội, các hành giả yoga lại có một phản ứng tăng cao đáng ngạc nhiên, chủ yếu ở các vùng cảm giác — những vùng tiếp nhận cảm nhận chi tiết của kích thích, như cảm giác tê rần, áp lực, sức nóng cao và các cảm giác thô khác trên da cổ tay nơi tấm kim loại nóng đặt lên.

Các vùng cảm xúc trong "mạng lưới xử lý đau" cũng được kích hoạt phần nào, nhưng không mạnh bằng các mạch thần kinh cảm giác.

Điều này cho thấy sự suy giảm của thành phần tâm lý — chẳng hạn như nỗi lo lắng mà ta cảm thấy khi chờ đợi cơn đau — đồng thời lại gia tăng cường độ của chính các cảm giác đau. Ngay sau khi sức nóng chấm dứt, tất cả các vùng trong "mạng lưới xử lý đau" nhanh chóng trở về mức hoạt động trước khi có tín hiệu báo đau, nhanh hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Đối với những thiền giả ở trình độ rất cao này, quá trình hồi phục sau cơn đau diễn ra gần như thể chẳng có chuyện gì đáng kể vừa xảy ra.

Mô hình hình chữ V ngược này — với rất ít phản ứng trong giai đoạn chờ đợi một sự kiện đau đớn, sau đó là sự bùng lên mạnh mẽ đúng vào khoảnh khắc nó thực sự xảy ra, rồi hồi phục nhanh chóng — có thể mang tính thích nghi rất cao. Nó cho phép chúng ta đáp ứng trọn vẹn với thử thách ngay khi nó diễn ra, mà

không để những phản ứng cảm xúc can thiệp trước đó hoặc kéo dài về sau, khi chúng không còn hữu ích nữa. Đây dường như là một mô hình điều hòa cảm xúc tối ưu.

Hãy nhớ lại nỗi sợ mà chúng ta từng cảm thấy khi sáu tuổi, mỗi lần phải đến nha sĩ để trám răng sâu. Ở độ tuổi đó, điều này thậm chí có thể gây ra những cơn ác mộng. Nhưng khi lớn lên, chúng ta thay đổi. Ở tuổi hai mươi sáu, điều từng hiện ra như một chấn thương thời thơ ấu giờ chỉ còn là chuyện bình thường — một cuộc hẹn cần sắp xếp giữa một ngày bận rộn. Khi trưởng thành, chúng ta là một con người rất khác so với lúc còn nhỏ — chúng ta mang theo những cách suy nghĩ và phản ứng chín chắn hơn trước những gì đang diễn ra.

Tương tự vậy, đối với các hành giả yoga trong nghiên cứu về cơn đau, nhiều năm thực hành thiền định của họ cho thấy trạng thái mà họ ở trong lúc chịu đau phản ánh những thay đổi bền vững được hình thành qua quá trình rèn luyện. Và vì họ đang thực hành trạng thái "hiện diện cởi mở", điều này cũng được xem là một hiệu ứng "trạng thái do đặc tính" (state-by-trait effect) — tức là một trạng thái tạm thời được định hình và củng cố bởi những đặc điểm lâu dài đã được nuôi dưỡng qua rèn luyện.

DỄ DÀNG

(EFFORTLESS -"diễn ra một cách tự nhiên, không cần cố gắng" -)

Giống như bất kỳ kỹ năng nào mà chúng ta rèn luyện, trong những tuần đầu của việc thực hành thiền, người mới bắt đầu sẽ nhận thấy sự dễ dàng tăng lên. Chẳng hạn, khi những người tình nguyện chưa từng thiền trước đây thực hành hằng ngày trong mười tuần, họ cho biết việc thực hành dần trở nên dễ dàng và thú vị hơn, dù họ tập trung vào hơi thở, nuôi dưỡng lòng từ ái, hay chỉ đơn giản quan sát dòng chảy của những suy nghĩ.10

Và như chúng ta đã thấy trong chương tám, Judson Brewer đã phát hiện rằng một nhóm những người thiền lâu năm (với thời lượng thực hành trung bình trong đời khoảng 10.000 giờ) cho biết họ trải nghiệm trạng thái nhận biết không gắng sức trong khi thiền, đi kèm với sự giảm hoạt động ở PCC — phần của mạng lưới mặc định (default network) vốn hoạt động trong các tiến trình tâm trí liên quan đến "cái tôi".11

Có vẻ như khi chúng ta gạt "bản ngã" ra khỏi bức tranh, mọi thứ diễn ra với rất ít nỗ lực.

Khi những người thiền lâu năm cho biết họ trải nghiệm "nhận biết không xao lãng", "hành động không gắng sức", "không nỗ lực", và "sự mãn nguyện", thì mức độ hoạt hóa ở PCC giảm xuống. Ngược lại, khi họ báo cáo "nhận biết bị xao lãng", "cố gắng gượng ép", và "sự bất mãn", thì mức độ hoạt hóa của PCC tăng lên.12

Một nhóm những người lần đầu tiên thiền cũng cho biết họ cảm thấy sự dễ dàng gia tăng, nhưng chỉ khi họ đang chủ động thực

hành chánh niệm — một hiệu ứng mang tính trạng thái và không kéo dài ngoài những lúc đó.

Đối với người mới bắt đầu, "sự dễ dàng gia tăng" dường như chỉ mang tính tương đối: từ chỗ phải nỗ lực rất nhiều — đặc biệt để chống lại xu hướng lang thang của tâm trí — rồi dần dần làm tốt hơn một chút theo từng ngày, từng tuần.

Tuy nhiên, sự giảm bớt nỗ lực của họ vẫn còn rất xa so với trạng thái không gắng sức mà các yogi đạt được, như chúng ta đã thấy qua thành tích đáng kinh ngạc của họ trong quy trình thí nghiệm bật/tắt tại phòng thí nghiệm.

Một thước đo cho trạng thái không gắng sức ở đây nằm ở khả năng giữ tâm trí trên một điểm chú ý đã chọn và chống lại xu hướng tự nhiên là lang thang theo một dòng suy nghĩ nào đó hoặc bị kéo đi bởi một âm thanh — mà không hề có cảm giác mình đang phải cố gắng. Dạng "dễ dàng" này dường như tăng lên theo quá trình thực hành.

Nhóm nghiên cứu của Richie ban đầu đã so sánh các thiền giả giàu kinh nghiệm với nhóm đối chứng về mức độ kích hoạt vùng vỏ não trước trán khi tập trung chú ý vào một đốm sáng nhỏ. Những người thiền lâu năm cho thấy sự gia tăng vừa phải trong hoạt động của vùng vỏ não trước trán so với nhóm đối chứng, mặc dù sự khác biệt này, một cách khá lạ, lại không thật sự ấn tượng.

Một buổi chiều, khi Richie và nhóm nghiên cứu của ông ngồi quanh một chiếc bàn họp dài, trăn trở về những dữ liệu có phần đáng thất vọng này, họ bắt đầu suy ngẫm về sự chênh lệch rất lớn về mức độ thành thạo ngay cả trong nhóm được gọi là "thiền giả chuyên gia". Trên thực tế, nhóm chuyên gia này có số giờ thực hành dao động từ 10.000 đến 50.000 giờ — một khoảng cách rất lớn.

Richie tự hỏi điều gì sẽ xuất hiện nếu họ so sánh những người có nhiều giờ thực hành nhất với những người có ít giờ thực hành nhất. Ông trước đó đã phát hiện rằng ở mức độ thành thạo cao hơn, có một trạng thái "không gắng sức" (effortlessness), và điều này thực ra sẽ được phản ánh bằng mức kích hoạt vùng vỏ não trước trán ít hơn chứ không phải nhiều hơn.

Khi nhóm nghiên cứu so sánh những người có nhiều giờ thực hành nhất với những người có ít giờ thực hành nhất, họ phát hiện ra một điều thực sự đáng chú ý: toàn bộ sự gia tăng trong mức kích hoạt vùng vỏ não trước trán đều xuất phát từ những người có ít giờ thực hành nhất. Đối với những người có số giờ thực hành tích lũy suốt đời nhiều nhất, mức kích hoạt vùng vỏ não trước trán lại rất thấp.

Điều thú vị là sự kích hoạt này có xu hướng chỉ xuất hiện ngay ở thời điểm bắt đầu của một giai đoạn thực hành, khi tâm trí đang tập trung vào đối tượng chú ý — đốm sáng nhỏ ấy. Khi đốm sáng đã được giữ vững trong tiêu điểm chú ý, mức kích hoạt vùng vỏ não trước trán giảm xuống. Trình tự này có thể phản ánh những "dư âm thần kinh" của trạng thái tập trung không gắng sức.

Một thước đo khác về khả năng tập trung là xem các thiền giả bị phân tâm đến mức nào bởi những âm thanh cảm xúc — như tiếng cười, tiếng la hét, tiếng khóc — mà họ nghe thấy ở phía nền trong khi đang tập trung vào đốm sáng. Mức độ kích hoạt của hạch hạnh nhân (amygdala) trước những âm thanh đó càng cao thì sự dao động trong tập trung càng lớn.

Ở những thiền giả có số giờ thực hành suốt đời nhiều nhất — trung bình 44.000 giờ (tương đương mười hai giờ mỗi ngày trong suốt mười năm) — hạch hạnh nhân hầu như không phản ứng với các âm thanh cảm xúc. Nhưng ở những người có ít giờ thực hành hơn (dù vẫn là một con số rất cao — 19.000 giờ), hạch hạnh nhân lại cho thấy phản ứng mạnh mẽ. Sự khác biệt về mức độ phản ứng của hạch hạnh nhân giữa hai nhóm này lên tới 400% — một con số đáng kinh ngạc!

Điều này cho thấy một mức độ chọn lọc chú ý phi thường: một bộ não có thể một cách không gắng sức loại bỏ những âm thanh không liên quan và cả phản ứng cảm xúc mà chúng thường khơi gợi.

Hơn nữa, điều đó có nghĩa là các đặc tính (traits) vẫn tiếp tục thay đổi ngay cả ở mức độ thực hành cao nhất. Mối quan hệ "liều lượng–đáp ứng" dường như không chấm dứt, ngay cả khi đã đạt tới 50.000 giờ thực hành.

Phát hiện về sự chuyển đổi sang trạng thái không gắng sức trong hoạt động não bộ ở những hành giả yoga dày dạn kinh nghiệm nhất chỉ có thể thực hiện được vì nhóm của Richie đã đánh giá tổng số giờ thiền tích lũy suốt đời. Nếu thiếu thước đo đơn giản này, phát hiện quý giá ấy có lẽ đã bị che lấp trong sự so sánh chung giữa người mới và người chuyên gia.

TÂM–TÂM TRÍ (HEART-MIND)

Trở lại năm 1992, Richie cùng nhóm các nhà nghiên cứu đầy nhiệt huyết đã mang theo hàng tấn thiết bị đến Ấn Độ, với hy vọng đo lường những bậc thầy thiền định lão luyện sống gần nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma cư ngụ. Bên cạnh nơi ở của ngài là Namgyal Monastery Institute of Buddhist Studies, một trung tâm đào tạo quan trọng dành cho các tăng sĩ – học giả theo truyền thống của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Như bạn còn nhớ, Richie và các đồng nghiệp nghiên cứu của ông đã không thể thu thập được bất kỳ dữ liệu khoa học thực sự nào từ những hành giả yoga sống trên núi.

Nhưng khi Đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị Richie và các đồng nghiệp của ông thuyết trình về công trình nghiên cứu của mình cho các tu sĩ trong tu viện, Richie nghĩ rằng có lẽ số thiết bị họ vất vả mang sang Ấn Độ cuối cùng cũng có thể được sử dụng vào việc hữu ích. Thay vì chỉ trình bày một bài diễn thuyết học thuật khô khan, họ quyết định thực hiện một buổi minh họa trực tiếp về cách các tín hiệu điện của não bộ có thể được ghi lại.

Và thế là, hai trăm vị tăng sĩ đã nghiêm trang ngồi trên những tấm đệm dưới sàn khi Richie cùng các đồng nghiệp bước vào, mang theo những chiếc va-li chứa đầy thiết bị EEG. Việc gắn đầy các điện cực lên đầu tốn khá nhiều thời gian. Richie và các nhà khoa học khác đã làm việc nhanh nhất có thể để cố định tất cả các điện cực vào đúng vị trí.

Buổi minh họa tối hôm đó lấy đối tượng thí nghiệm là nhà thần kinh học Francisco Varela. Khi Richie gắn các điện cực lên da đầu của Francisco, tầm nhìn về ông bị che khuất. Nhưng khi Richie hoàn tất công việc và bước sang một bên, một tràng cười lớn đồng loạt vang lên từ những vị tăng sĩ vốn thường rất điềm đạm và nghiêm trang.

Richie nghĩ rằng các vị tăng sĩ bật cười vì Francisco trông hơi buồn cười với những sợi dây nối từ các điện cực trên da đầu, tua tủa như một bó mì Ý khổng lồ. Nhưng đó lại không phải là điều khiến các vị tăng sĩ cảm thấy buồn cười.

Họ cười vì Richie và nhóm của ông đã nói với họ rằng mình quan tâm đến việc nghiên cứu lòng từ bi — thế nhưng họ lại đặt các điện cực lên đầu, chứ không phải lên trái tim!

Phải mất khoảng mười lăm năm, nhóm của Richie mới thực sự hiểu được điều mà các vị tăng sĩ muốn nói. Khi các hành giả yoga bắt đầu đến phòng thí nghiệm của Richie, nhóm nghiên cứu đã thu thập được những dữ liệu khiến họ nhận ra rằng lòng từ bi thực sự là một trạng thái gắn liền với toàn bộ cơ thể — với

những mối liên hệ chặt chẽ giữa não bộ và thân thể, và đặc biệt là giữa não bộ và trái tim.

Bằng chứng cho mối liên hệ này đến từ một phân tích so sánh hoạt động não bộ của các hành giả yoga với nhịp tim của họ — một nghiên cứu tiếp nối phát hiện bất ngờ rằng tim của các hành giả đập nhanh hơn so với người mới tập khi họ nghe những âm thanh của người đang đau khổ.[13]

Nhịp tim của các hành giả có sự liên kết chặt chẽ với hoạt động của một vùng quan trọng trong insula (vỏ đảo) — một khu vực não bộ đóng vai trò như cánh cổng trung gian, qua đó thông tin về cơ thể được truyền đến não và ngược lại.

Theo một nghĩa nào đó, các vị tăng sĩ Namgyal đã đúng. Namgyal Monastery Institute of Buddhist Studies. Nhóm của Richie đã thu được dữ liệu cho thấy rằng thông qua sự rèn luyện yoga, não bộ trở nên tinh chỉnh hơn với trái tim — đặc biệt là trong lúc thiền về lòng từ bi.

Một lần nữa, đây là một phát hiện thuộc dạng state-by-trait — tức là chỉ xuất hiện ở các hành giả khi họ thực hành thiền từ bi (chứ không xảy ra trong các loại thiền khác, khi nghỉ ngơi, hay ở nhóm đối chứng).

Tóm lại, lòng từ bi ở các hành giả giúp làm sắc bén khả năng cảm nhận cảm xúc của người khác, đặc biệt khi họ đang khổ

đau, đồng thời tăng cường sự nhạy cảm với chính cơ thể mình — nhất là với trái tim, một nguồn then chốt của sự cộng hưởng cảm xúc trước nỗi đau của người khác.

Loại hình từ bi cũng có thể đóng vai trò quan trọng. Trong trường hợp này, các hành giả đang thực hành "từ bi phi quy chiếu" (nonreferential compassion). Theo lời của Matthieu Ricard, họ đang "khơi dậy một trạng thái trong đó tình thương và lòng từ bi thấm đẫm toàn bộ tâm trí, không còn bất kỳ suy nghĩ lan man nào khác."

Họ không tập trung vào một người cụ thể nào, mà thay vào đó nuôi dưỡng phẩm chất nền tảng của lòng từ bi. Điều này có thể đặc biệt quan trọng trong việc kích hoạt các mạch thần kinh giúp điều chỉnh sự kết nối giữa não bộ và trái tim.

Hiện diện trọn vẹn trước một người khác — với sự chú tâm bền bỉ và đầy quan tâm — có thể được xem là một hình thức căn bản của lòng từ bi.

Sự chú ý cẩn trọng đến người khác cũng làm gia tăng khả năng đồng cảm, giúp ta nắm bắt được nhiều hơn những biểu cảm thoáng qua trên gương mặt và các tín hiệu tinh tế khác, vốn giúp ta cảm nhận chính xác người ấy đang cảm thấy gì trong khoảnh khắc đó.

Nhưng nếu sự chú ý của ta "chớp tắt", ta có thể bỏ lỡ những tín hiệu ấy. Như đã thấy ở chương bảy, những người thiền định lâu năm có ít khoảnh khắc "chớp tắt" trong sự chú ý hơn so với những người khác.

Sự biến mất của hiện tượng "chớp tắt chú ý" (attentional blink) chỉ là một trong hàng loạt chức năng tâm trí thay đổi nhờ quá trình rèn luyện tâm nghiêm túc — những chức năng mà trước đây các nhà khoa học từng cho là cố định, bất biến, là những đặc tính nền tảng của hệ thần kinh.

Phần lớn những điều này ít được biết đến bên ngoài giới khoa học, nơi chúng được xem như những tiền đề vững chắc. Việc thách thức vị thế ấy có thể làm lung lay cả hệ thống giả định của khoa học nhận thức. Nhưng từ bỏ những giả định cũ trước các phát hiện mới chính là động cơ vận hành của khoa học.

Một điểm khác nữa. Ta có thể kỳ vọng rằng sự nhẹ bớt cái tôi và sự suy giảm chấp trước ở các hành giả yoga sẽ tương quan với sự thu nhỏ của nhân accumbens (nucleus accumbens) — điều đã được ghi nhận ở những người thiền lâu năm phương Tây. Tuy nhiên, Richie chưa thu thập được dữ liệu nào về điều này từ các hành giả yoga, dù việc buông bỏ chấp trước vốn là một mục tiêu rõ ràng trong quá trình tu tập của họ.

Việc phát hiện ra mạng mặc định (default mode network) và cách đo lường nó — cũng như vai trò then chốt của nó trong hệ thống "cái tôi" của não bộ — chỉ mới xuất hiện tương đối gần đây. Vì thế, vào thời điểm các hành giả lần lượt đến phòng thí

nghiệm, nhóm của Richie hoàn toàn chưa hình dung ra rằng họ có thể sử dụng các số đo nền (baseline) để đánh giá sự chuyển dịch này. Chỉ đến giai đoạn cuối của đợt nghiên cứu ấy, phòng thí nghiệm mới thu thập được các số đo ở trạng thái nghỉ cần thiết — nhưng số lượng hành giả khi đó lại quá ít để có được dữ liệu đủ mạnh cho một phân tích đáng tin cậy.

Khoa học tiến bộ một phần nhờ những phương pháp đo lường sáng tạo, tạo ra những dữ liệu chưa từng được thấy trước đó. Và đó chính là điều đang diễn ra ở đây. Nhưng điều đó cũng có nghĩa rằng những mảnh phát hiện mà ta có được về các hành giả yoga phản ánh nhiều hơn sự tình cờ của các công cụ đo lường sẵn có, hơn là một cuộc khảo sát được thiết kế cẩn trọng nhằm lập bản đồ toàn diện cho vùng trải nghiệm đặc biệt này của con người.

Cách khoa học nhìn nhận những đặc tính đã được chuyển hóa ở các hành giả yoga giống như câu chuyện ngụ ngôn về những người mù sờ voi. Chẳng hạn, phát hiện về sóng gamma nghe có vẻ vô cùng ấn tượng, nhưng nó cũng giống như việc chỉ chạm vào cái vòi của con voi mà không hề biết đến phần còn lại của cơ thể nó. Tương tự như vậy, hiện tượng không còn "chớp tắt chú ý", trạng thái thiền định tự nhiên không gắng sức, khả năng hồi phục cực nhanh trước cơn đau, hay sự sẵn sàng giúp đỡ người đang khổ nạn — tất cả chỉ là những thoáng nhìn về một thực tại rộng lớn hơn mà chúng ta vẫn chưa thể hiểu trọn vẹn.

Tuy vậy, điều quan trọng nhất có lẽ là sự nhận ra rằng trạng thái ý thức tỉnh táo thông thường của chúng ta — như William James đã nhận xét hơn một thế kỷ trước — chỉ là một trong

nhiều khả năng. Những đặc tính đã được chuyển hóa (altered traits) là một khả năng khác.

Đôi lời về ý nghĩa toàn cầu của những hành giả yoga này. Những con người như vậy vô cùng hiếm hoi — điều mà một số nền văn hóa châu Á gọi là "báu vật sống". Việc được gặp gỡ họ là một trải nghiệm nuôi dưỡng sâu sắc và thường đầy cảm hứng, không phải vì địa vị hay danh tiếng được tôn vinh, mà vì những phẩm chất nội tâm mà họ toát ra. Chúng tôi hy vọng rằng các quốc gia và nền văn hóa đang nuôi dưỡng những con người như thế sẽ nhận thấy nhu cầu bảo vệ họ và các cộng đồng chuyên môn, thực hành của họ, đồng thời gìn giữ những giá trị văn hóa biết trân trọng các đặc tính đã được chuyển hóa này. Đánh mất con đường dẫn tới loại hình tinh thông nội tâm ấy sẽ là một bi kịch của toàn nhân loại.

TÓM LẠI

Mức độ hoạt động sóng gamma cực cao ở các hành giả yoga, cùng với sự đồng bộ của các dao động gamma trên nhiều vùng rộng khắp của não bộ, gợi ý về tính bao la và chất lượng nhận biết mang tính toàn cảnh mà họ mô tả.

Sự tỉnh thức của họ trong khoảnh khắc hiện tại — không mắc kẹt trong dự đoán tương lai hay nghiền ngẫm quá khứ — dường như được phản ánh qua phản ứng "chữ V ngược" mạnh mẽ đối với cơn đau: các hành giả hầu như không có phản ứng dự đoán trước và hồi phục rất nhanh sau đó.

Các hành giả cũng cho thấy bằng chứng thần kinh của sự tập trung không gắng sức: chỉ cần một sự kích hoạt rất nhỏ của các mạch thần kinh là đủ để đặt sự chú ý vào đối tượng đã chọn, và hầu như không cần nỗ lực để duy trì nó ở đó.

Cuối cùng, khi khởi sinh lòng từ bi, não bộ của các hành giả trở nên gắn kết chặt chẽ hơn với cơ thể — đặc biệt là với trái tim — cho thấy sự cộng hưởng cảm xúc sâu sắc./.

CHƯƠNG 13 : CHUYỂN HÓA PHẨM CHẤT

"Lúc ban đầu, chẳng có gì đến. Ở giữa chặng đường, chẳng có gì ở lại. Và đến cuối cùng, chẳng có gì rời đi." Câu nói triết lý ẩn ý ấy xuất phát từ Jetsun Milarepa, nhà thơ, hành giả yoga và bậc hiền triết lỗi lạc của Tây Tạng vào thế kỷ XII.

Matthieu Ricard giải thích lời dạy này như sau: khi mới bắt đầu thực hành thiền định, ta hầu như không cảm nhận được sự thay đổi nào trong bản thân. Sau một thời gian bền bỉ tu tập, ta bắt đầu nhận ra những chuyển biến trong cách sống và cách hiện hữu của mình, nhưng chúng còn đến rồi đi, chưa thật sự vững vàng. Cuối cùng, khi sự thực hành trở nên ổn định, những chuyển hóa ấy trở thành thường hằng và bền vững, không còn dao động nữa. Đó chính là những phẩm chất đã được chuyển hóa — những thay đổi sâu sắc và lâu dài trong con người ta.

Nhìn tổng thể, các dữ liệu về thiền cho thấy một quỹ đạo chuyển hóa tăng dần — từ người mới bắt đầu, đến những hành giả thực hành lâu năm, rồi đến các yogi. Cung bậc tiến bộ này dường như phản ánh cả tổng số giờ thực hành trong suốt cuộc đời lẫn thời gian nhập thất dưới sự hướng dẫn của các bậc thầy giàu kinh nghiệm.

Các nghiên cứu về người mới bắt đầu thường xem xét tác động của dưới 100 giờ thực hành — thậm chí có trường hợp chỉ khoảng 7 giờ. Nhóm hành giả lâu năm, chủ yếu là những người thực hành thiền Vipassana, có trung bình khoảng 9.000 giờ thực hành trong đời (dao động từ 1.000 đến hơn 10.000 giờ).

Còn các yogi được nghiên cứu trong phòng thí nghiệm của Richard J. Davidson đều đã hoàn thành ít nhất một khóa nhập thất ba năm theo truyền thống Tây Tạng, với tổng số giờ thực hành suốt đời có người lên tới 62.000 giờ như Mingyur Rinpoche. Trung bình, các yogi có số giờ thực hành gấp ba lần nhóm hành giả lâu năm — khoảng 27.000 giờ so với 9.000 giờ.

Một vài hành giả Vipassana lâu năm đã tích lũy hơn 20.000 giờ thực hành trong đời, và một hai người thậm chí đạt tới 30.000 giờ. Tuy vậy, không ai trong số họ từng tham dự một khóa nhập thất ba năm — điều vốn dần trở thành dấu hiệu phân biệt thực tế của nhóm yogi.

Dù có một vài trường hợp hiếm hoi số giờ thực hành bị chồng lấn giữa các nhóm, phần lớn vẫn có thể xếp vào ba nhóm tương đối rõ ràng như vậy.

Không có một mốc số giờ cố định, cứng nhắc nào để phân định ba cấp độ này. Tuy nhiên, các nghiên cứu thường tập trung vào những khoảng thời gian thực hành nhất định. Chúng tôi tạm chia lợi ích của thiền thành ba mức độ "liều lượng – đáp ứng", tương

ứng khá gần với các cấp bậc người mới, nghiệp dư, và chuyên nghiệp — tương tự như trong mọi lĩnh vực kỹ năng khác, từ vũ công ba lê cho đến các nhà vô địch cờ vua.

Phần lớn người hành thiền ở phương Tây thuộc cấp độ đầu tiên: những người thiền trong thời gian ngắn — từ vài phút đến khoảng nửa giờ mỗi ngày. Một nhóm nhỏ hơn tiếp tục tiến lên mức hành giả lâu năm. Và chỉ có rất ít người đạt tới trình độ tinh thông của các yogi.

Hãy xem những tác động ở những người mới bắt đầu thực hành thiền. Khi nói đến khả năng hồi phục sau căng thẳng, bằng chứng về lợi ích trong vài tháng đầu thực hành hằng ngày chủ yếu mang tính chủ quan hơn là khách quan — và vẫn còn chưa thật vững chắc.

Tuy vậy, hạch hạnh nhân (amygdala) — một trung tâm quan trọng trong hệ thống xử lý căng thẳng của não bộ — cho thấy mức phản ứng giảm xuống sau khoảng 30 giờ thực hành trong tám tuần theo chương trình Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Thiền về lòng từ bi cho thấy lợi ích rõ rệt ngay từ sớm. Chỉ khoảng bảy giờ thực hành trong vòng hai tuần đã có thể làm tăng sự kết nối giữa các mạch thần kinh liên quan đến sự thấu cảm và cảm xúc tích cực — đủ mạnh để những thay đổi này xuất hiện cả ngoài trạng thái thiền chính thức. Đây là dấu hiệu đầu tiên cho thấy một trạng thái nhất thời đang dần chuyển thành một phẩm chất bền vững, dù những hiệu ứng này có lẽ sẽ

không kéo dài nếu thiếu thực hành hằng ngày. Việc chúng biểu lộ cả khi không ngồi thiền có thể phản ánh nền tảng "thiện lành" vốn có trong cấu trúc tự nhiên của con người.

Người mới bắt đầu cũng sớm nhận thấy sự cải thiện về khả năng chú ý. Chỉ sau tám phút thực hành chánh niệm, tình trạng tâm trí lang thang đã giảm — dù hiệu quả này còn ngắn ngủi. Tuy vậy, chỉ hai tuần thực hành cũng đủ giúp giảm sự xao lãng, tăng khả năng tập trung và cải thiện trí nhớ làm việc, thậm chí nâng cao đáng kể điểm số trong kỳ thi Graduate Record Examinations (GRE) — kỳ thi đầu vào bậc cao học. Một số nghiên cứu còn cho thấy mức giảm hoạt hóa ở các vùng não liên quan đến "cái tôi" trong mạng lưới mặc định (default mode network) chỉ sau khoảng hai tháng thực hành.

Về sức khỏe thể chất, cũng có những tin vui: những cải thiện nhỏ trong các dấu ấn phân tử liên quan đến quá trình lão hóa tế bào dường như đã xuất hiện chỉ sau khoảng ba mươi giờ thực hành.

Dẫu vậy, tất cả những hiệu ứng ấy khó có thể duy trì nếu không có sự thực hành bền bỉ. Tuy nhiên, ngay cả như thế, những lợi ích này vẫn gây ấn tượng vì chúng khá rõ rệt đối với người mới bắt đầu.

Kết luận rút ra: thực hành thiền có thể mang lại kết quả tương đối nhanh ở một số phương diện, ngay cả khi bạn chỉ vừa mới bắt đầu.

VỀ LÂU DÀI

Khi kiên trì với thiền qua nhiều năm, hành giả bước vào mức thực hành dài hạn — khoảng từ 1.000 đến 10.000 giờ trong đời — và khi đó, lợi ích trở nên sâu sắc hơn. Điều này thường đồng nghĩa với việc duy trì thời thiền hằng ngày, cùng với những khóa nhập thất hằng năm kéo dài khoảng một tuần để được hướng dẫn thêm — và tiếp tục như vậy suốt nhiều năm.

Những tác động ban đầu không chỉ được củng cố mà còn mở rộng, đồng thời xuất hiện thêm các chuyển biến mới.

Chẳng hạn, trong khoảng thực hành này, ta thấy xuất hiện các chỉ dấu thần kinh và nội tiết cho thấy mức phản ứng với căng thẳng đã giảm xuống. Sự kết nối chức năng trong một mạch não quan trọng đối với khả năng điều hòa cảm xúc được tăng cường. Đồng thời, mức cortisol — hormone chủ chốt do tuyến thượng thận tiết ra khi cơ thể đối diện với căng thẳng — cũng suy giảm.

Thực hành tâm từ (loving-kindness) và lòng bi mẫn (compassion) trong thời gian dài giúp tăng cường sự "cộng hưởng" thần kinh trước nỗi khổ của người khác — đi kèm với sự quan tâm sâu sắc hơn và khả năng thực sự ra tay giúp đỡ cao hơn.

Khả năng chú ý cũng được củng cố trên nhiều phương diện khi thực hành lâu năm:

• Sự chú ý có chọn lọc trở nên sắc bén hơn.

• Hiện tượng "chớp mắt chú ý" (attentional blink) giảm xuống.

• Khả năng duy trì tập trung lâu dài trở nên dễ dàng hơn.

• Trạng thái tỉnh táo, sẵn sàng phản ứng cũng gia tăng.

Ngoài ra, những người thực hành lâu năm cho thấy khả năng điều chỉnh giảm các dòng suy nghĩ lan man và xu hướng ám ảnh về bản thân — vốn liên quan đến mạng lưới mặc định (default mode network). Sự kết nối bên trong các mạch này cũng suy yếu đi, cho thấy mức độ bận tâm về cái tôi giảm xuống.

Những cải thiện này thường biểu lộ rõ trong trạng thái thiền định, và nhìn chung có xu hướng dần trở thành những phẩm chất bền vững, chứ không chỉ là những trạng thái nhất thời.

Những chuyển biến ở các tiến trình sinh học rất căn bản — như nhịp thở chậm lại — thường chỉ xuất hiện sau vài nghìn giờ thực hành. Một số tác động trong đó dường như được tăng cường mạnh mẽ hơn nhờ những giai đoạn nhập thất chuyên sâu, thay vì chỉ thực hành hằng ngày.

Dù bằng chứng vẫn chưa hoàn toàn dứt khoát, tính mềm dẻo thần kinh (neuroplasticity) từ quá trình thực hành dài hạn có vẻ

tạo ra cả những thay đổi về cấu trúc lẫn chức năng của não bộ. Chẳng hạn, sự kết nối hoạt động giữa hạch hạnh nhân (amygdala) và các mạch điều hòa ở vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex) trở nên chặt chẽ hơn, hỗ trợ khả năng điều tiết cảm xúc.

Đồng thời, các mạch thần kinh của nhân accumbens (nucleus accumbens) — vốn liên quan đến cảm giác "ham muốn" hay sự dính mắc — dường như thu nhỏ lại theo thời gian thực hành lâu dài, cho thấy xu hướng giảm bớt sự bám chấp.

Nhìn chung, ta thấy một xu hướng chuyển biến tăng dần theo tổng số giờ hành thiền trong đời. Tuy vậy, nhiều khả năng các hệ thống thần kinh khác nhau thay đổi với tốc độ khác nhau. Chẳng hạn, lợi ích của thực hành lòng bi mẫn thường xuất hiện sớm hơn so với khả năng làm chủ căng thẳng. Chúng tôi kỳ vọng rằng các nghiên cứu trong tương lai sẽ làm rõ hơn động lực "liều lượng – đáp ứng" đối với từng mạch não riêng biệt.

Những dấu hiệu đầy hứng thú cho thấy các hành giả lâu năm, ở một mức độ nào đó, trải nghiệm hiệu ứng "từ trạng thái thành phẩm chất" — tức là chính các đặc tính của trạng thái thiền định dần trở thành nền tảng bền vững, qua đó làm tăng sức mạnh của sự thực hành.

Một số yếu tố của trạng thái thiền, như sóng gamma trong não, thậm chí có thể tiếp tục duy trì cả khi ngủ. Ngoài ra, chỉ một ngày nhập thất của những hành giả dày dạn cũng đã cải thiện

phản ứng miễn dịch ở cấp độ gen — một phát hiện từng khiến giới y khoa không khỏi kinh ngạc.

CÁC DU GIÀ HÀNH GIẢ (YOGIS)

Ở đẳng cấp thế giới này (khoảng 12.000 đến 62.000 giờ thực hành trong suốt cuộc đời, bao gồm nhiều năm nhập thất chuyên sâu), những hiệu ứng thật sự đáng kinh ngạc bắt đầu xuất hiện. Việc thực hành phần nào xoay quanh việc chuyển hóa các trạng thái thiền định thành phẩm chất bền vững — thuật ngữ Tây Tạng cho điều này được dịch là "trở nên quen thuộc" với tâm thái thiền định. Các trạng thái thiền hòa nhập vào các hoạt động thường nhật, khi những trạng thái biến đổi dần ổn định thành các đặc tính biến đổi và trở thành những phẩm chất lâu dài.

Tại đây, nhóm của Richie đã quan sát thấy những dấu hiệu của các đặc tính biến đổi trong chức năng não bộ, thậm chí cả cấu trúc não của các du già hành giả, cùng với những phẩm chất con người tích cực mạnh mẽ. Sự gia tăng trong các dao động gamma đồng bộ — ban đầu được ghi nhận trong quá trình thiền về lòng từ bi — cũng được tìm thấy, dù ở mức độ thấp hơn, ngay cả trong trạng thái nền. Nói cách khác, đối với các du già hành giả, trạng thái này đã trở thành một phẩm chất bền vững.

Sự tương tác giữa trạng thái và phẩm chất (state-by-trait) có nghĩa là những gì xảy ra trong lúc thiền có thể rất khác đối với các du già hành giả, và sự khác biệt này thể hiện rõ rệt khi so sánh với người mới bắt đầu thực hành cùng một phương pháp.

Có lẽ bằng chứng mạnh mẽ nhất đến từ phản ứng của các du già hành giả trước cơn đau thể chất trong một bài thực hành chánh niệm đơn giản: một hình "chữ V ngược" rõ nét — rất ít hoạt động não trong giai đoạn chờ đợi cơn đau, một đỉnh phản ứng dữ dội nhưng rất ngắn khi cơn đau xảy ra, sau đó là sự phục hồi cực kỳ nhanh chóng.

Đối với phần lớn chúng ta, việc duy trì sự tập trung đòi hỏi nỗ lực tinh thần. Nhưng với các du già hành giả có số giờ thực hành tích lũy cao nhất, sự tập trung trở nên không cần cố gắng. Khi sự chú ý của họ đã khóa chặt vào một đối tượng mục tiêu, các mạch thần kinh liên quan đến sự chú ý đòi hỏi nỗ lực sẽ lắng xuống, trong khi sự chú ý của họ vẫn duy trì trạng thái tập trung hoàn hảo.

Khi các du già hành giả thiền về lòng từ bi, sự liên kết giữa tim và não được tăng cường vượt mức thông thường. Cuối cùng, có một dữ liệu đầy gợi mở cho thấy sự thu nhỏ của nhân accumbens (nucleus accumbens) ở những người thiền lâu năm, gợi ý rằng có thể tồn tại thêm những thay đổi cấu trúc khác trong não bộ của các du già hành giả — những thay đổi hỗ trợ sự giảm bớt dính mắc, chấp thủ và tập trung vào bản ngã. Chính xác còn có những chuyển dịch thần kinh nào khác như vậy, và chúng mang ý nghĩa gì, vẫn đang chờ được giải mã trong các nghiên cứu tương lai.

PHẦN SAU (THE AFTER)

Những dữ liệu đáng kinh ngạc này chỉ mới hé lộ phần nào sự nở rộ trọn vẹn của con đường tu tập chiêm nghiệm ở cấp độ này. Một số phát hiện xuất hiện khá tình cờ — chẳng hạn khi Richie quyết định kiểm tra dữ liệu trạng thái nền của các du già hành giả, hoặc khi ông so sánh nhóm có nhiều năm thực hành nhất với những nhóm còn lại.

Bên cạnh đó còn có những bằng chứng mang tính giai thoại: khi phòng thí nghiệm của Richie yêu cầu một du già hành giả lấy mẫu nước bọt để đánh giá mức độ hoạt động cortisol trong thời gian nhập thất, các chỉ số thấp đến mức nằm ngoài thang đo tiêu chuẩn, buộc phòng thí nghiệm phải điều chỉnh phạm vi xét nghiệm xuống thấp hơn.

Một số truyền thống Phật giáo nói về mức độ ổn định này như là sự nhận ra "thiện tính căn bản" nội tại thấm nhuần toàn bộ tâm trí và mọi hoạt động của con người. Như một vị Lạt-ma Tây Tạng từng nói về chính vị thầy của mình — một bậc thầy được tôn kính bởi tất cả các dòng truyền thừa tu tập chiêm nghiệm Tây Tạng —: "Một người như ngài có ý thức hai tầng," trong đó những thành tựu thiền định của ngài luôn hiện diện như một nền tảng vững chắc cho bất cứ điều gì ngài làm.

Một số phòng thí nghiệm — bao gồm phòng của Richie và của Judson Brewer — đã nhận thấy rằng những người hành thiền ở trình độ cao hơn có thể biểu hiện một mô hình hoạt động não bộ, ngay cả khi chỉ đang nghỉ ngơi, tương tự như trạng thái thiền chánh niệm hoặc tâm từ ái; trong khi người mới bắt đầu thì không. Sự so sánh giữa trạng thái nền của một hành giả dày dạn kinh nghiệm với người mới thực hành là một dấu ấn đặc trưng cho cách các "phẩm chất biến đổi" (altered traits) xuất hiện

trong nghiên cứu, dù nó chỉ cung cấp một lát cắt tại một thời điểm nhất định.

Có lẽ một ngày nào đó, một nghiên cứu siêu dài hạn sẽ mang lại cho chúng ta điều tương đương với một đoạn "video" cho thấy các phẩm chất biến đổi (altered traits) hình thành như thế nào theo thời gian.

Còn hiện tại, như nhóm của Judson Brewer giả thuyết, thiền dường như đang chuyển hóa trạng thái nghỉ ngơi — tức chế độ mặc định của não bộ — để nó trở nên giống với trạng thái thiền.

Hoặc như chúng tôi đã từng diễn đạt từ lâu: "cái sau" chính là "cái trước" cho lần "trong khi" tiếp theo.

TÌM KIẾM SỰ CHUYỂN HÓA BỀN VỮNG

"Nếu trái tim bạn lang thang hay bị xao lãng," Francis de Sales (1567–1622), một vị thánh Công giáo, đã khuyên, "hãy nhẹ nhàng đưa nó trở lại điểm ban đầu… và ngay cả khi trong suốt một giờ bạn không làm gì ngoài việc đưa trái tim mình trở lại… dù mỗi lần nó lại rời đi, thì giờ đó vẫn được sử dụng rất tốt."[3]

Hầu như mọi hành giả thiền định đều thực hiện một chuỗi bước chung, bất kể phương pháp cụ thể là gì. Chuỗi đó bắt đầu bằng

việc đặt tâm vào một đối tượng chú ý đã chọn — nhưng rồi sau một lúc, tâm bạn lại lang thang. Khi bạn nhận ra mình đã xao lãng, bạn có thể thực hiện bước cuối cùng: đưa tâm trở về với đối tượng ban đầu.

Nghiên cứu tại Emory University do Wendy Hasenkamp (một cựu nghiên cứu sinh của SRI và hiện là giám đốc khoa học tại Mind and Life Institute) thực hiện đã phát hiện rằng các kết nối giữa những vùng não liên quan đến các bước này mạnh hơn ở những người hành thiền lâu năm.[4] Điều quan trọng là sự khác biệt giữa nhóm thiền giả và nhóm đối chứng không chỉ xuất hiện trong lúc thiền mà còn cả ở trạng thái "nghỉ ngơi" thông thường — điều này gợi ý về một tác động mang tính đặc điểm bền vững (trait effect).

Thước đo tổng số giờ hành thiền trong suốt cuộc đời mang lại một cơ hội lý tưởng để liên hệ con số đó với, chẳng hạn, những thay đổi trong não bộ. Tuy nhiên, để bảo đảm rằng mối liên hệ ấy không phải do sự tự chọn mẫu hay các yếu tố tương tự khác gây ra, cần thêm một bước nữa: một nghiên cứu theo chiều dọc (longitudinal), trong đó — lý tưởng nhất — tác động sẽ ngày càng rõ rệt khi việc thực hành tiếp tục (kèm theo một nhóm đối chứng chủ động được theo dõi trong cùng khoảng thời gian nhưng không cho thấy những thay đổi đó).

Hai nghiên cứu theo chiều dọc — công trình của Tania Singer về sự đồng cảm và lòng từ bi, và của Cliff Saron về thiền shamatha — đã cung cấp một trong những bằng chứng thuyết phục nhất cho đến nay về sức mạnh của thiền trong việc tạo ra những thay đổi mang tính đặc điểm bền vững (altered traits). Và bên cạnh đó, cũng có những điều bất ngờ.

Hãy xem một phát hiện từ nghiên cứu của Tania. Bà lưu ý rằng một số nhà nghiên cứu từng thắc mắc vì sao những thiền sinh thực hành quán thân hằng ngày (như trong phương pháp của S. N. Goenka) lại không cho thấy sự cải thiện nào trong việc đếm nhịp tim của mình — một bài kiểm tra tiêu chuẩn về "liên cảm nội thân" (interoception), tức khả năng cảm nhận và điều hợp với các tín hiệu bên trong cơ thể.

Bà đã tìm ra câu trả lời trong Dự án ReSource của mình. Khả năng nhận biết các tín hiệu cơ thể như nhịp tim không tăng lên sau ba tháng thực hành hằng ngày về "sự hiện diện" (presence), vốn bao gồm cả quán thân chánh niệm. Tuy nhiên, những cải thiện ấy bắt đầu xuất hiện sau sáu tháng, và còn tăng mạnh hơn sau chín tháng. Một số lợi ích cần thời gian để chín muồi — điều mà các nhà tâm lý học gọi là "hiệu ứng ngủ muộn" (sleeper effect).

Hãy xem câu chuyện về một hành giả yoga đã nhiều năm nhập thất trong một hang động trên dãy Himalayas. Một ngày nọ, có một lữ khách tình cờ đi ngang qua và thấy ông, bèn hỏi ông đang làm gì.

"Tôi đang thiền về sự nhẫn nhục," vị hành giả đáp.

"Vậy thì," người lữ khách đáp, "ông xuống địa ngục đi!"

Nghe vậy, vị hành giả tức giận quát lại: “Chính anh mới xuống địa ngục ấy!”

Câu chuyện ấy (cũng như câu chuyện về vị hành giả trong khu chợ) từ bao thế kỷ nay đã được dùng như một lời cảnh tỉnh cho những người tu tập nghiêm túc, nhắc nhở họ rằng phép thử thực sự của sự thực hành chính là đời sống thường nhật, chứ không phải những giờ phút tách biệt trên tọa cụ.

Một phẩm chất như nhẫn nhục phải khiến ta vững vàng, không dao động trước bất cứ điều gì cuộc sống mang đến.

Đức Đạt Lai Lạt Ma kể lại câu chuyện này và giải thích: “Có một câu tục ngữ Tây Tạng nói rằng trong một số trường hợp, người tu tập mang dáng vẻ bề ngoài của bậc thánh thiện — điều đó đúng khi mọi việc đều thuận lợi, khi mặt trời đang tỏa sáng và bụng được no đủ. Nhưng khi họ đối diện với một thử thách hay khủng hoảng thực sự, thì họ lại trở nên giống hệt như mọi người khác.”[5]

“Thảm họa trọn vẹn” của đời sống chúng ta chính là phép thử tốt nhất cho độ bền vững của những phẩm chất đã được chuyển hóa. Mức cortisol cực thấp của một hành giả trong thời gian nhập thất cho ta biết anh ta có thể thư giãn đến mức nào; nhưng mức cortisol của anh ta trong một ngày bận rộn, đầy áp lực mới cho thấy liệu sự thư giãn ấy đã trở thành một đặc tính bền vững, được chuyển hóa thật sự hay chưa.

CHUYÊN MÔN

Chúng ta đều từng nghe rằng cần 10.000 giờ luyện tập để làm chủ một kỹ năng như lập trình máy tính hay chơi golf, đúng không?

Sai.

Thực tế, khoa học cho thấy rằng một số lĩnh vực (như ghi nhớ) có thể được làm chủ chỉ trong khoảng 200 giờ. Quan trọng hơn, phòng thí nghiệm của Richie phát hiện rằng ngay cả trong số những hành giả thiền định dày dạn kinh nghiệm — tất cả đều đã thực hành ít nhất 10.000 giờ — mức độ thành thạo vẫn tiếp tục tăng lên đều đặn theo tổng số giờ luyện tập tích lũy suốt đời.

Điều này hẳn sẽ không làm Anders Ericsson, nhà khoa học nhận thức chuyên nghiên cứu về chuyên môn, ngạc nhiên — dù chính công trình của ông, khiến ông không khỏi khó chịu, đã làm nảy sinh niềm tin sai lầm nhưng phổ biến về "sức mạnh kỳ diệu" của 10.000 giờ trong việc tạo nên sự tinh thông.

Nghiên cứu của Ericsson cho thấy: điều quan trọng không chỉ là tổng số giờ luyện tập, mà là chất lượng của những giờ luyện tập đó thông minh đến mức nào.

Điều ông gọi là "luyện tập có chủ đích" (deliberate practice) bao gồm việc có một huấn luyện viên chuyên môn đưa ra phản hồi về cách bạn đang thực hiện, để bạn có thể cải thiện một cách có định hướng, phù hợp với tiến bộ của mình.

Một người chơi golf có thể nhận được những lời khuyên chính xác từ huấn luyện viên về cách cải thiện cú swing của mình; tương tự, một bác sĩ phẫu thuật đang được đào tạo có thể nhận phản hồi từ các bác sĩ giàu kinh nghiệm hơn về cách nâng cao kỹ thuật chuyên môn. Và khi người chơi golf hay bác sĩ phẫu thuật đã luyện tập những cải thiện đó đến mức thành thạo, các huấn luyện viên lại tiếp tục đưa ra phản hồi cho vòng tiến bộ tiếp theo.

Đó là lý do vì sao rất nhiều người biểu diễn chuyên nghiệp — trong thể thao, sân khấu, cờ vua, âm nhạc và nhiều lĩnh vực khác — vẫn tiếp tục có huấn luyện viên suốt sự nghiệp của mình. Dù bạn giỏi đến đâu, bạn vẫn luôn có thể trở nên tốt hơn một chút. Trong môi trường cạnh tranh, những cải thiện nhỏ có thể tạo nên khác biệt giữa thắng và thua. Và nếu bạn không thi đấu, thì kỷ lục cá nhân của chính bạn sẽ được nâng lên từng bước.

Điều tương tự cũng áp dụng cho thiền định. Hãy lấy trường hợp của Richie và Dan. Chúng tôi đã duy trì việc thực hành đều đặn suốt nhiều thập kỷ, và trong nhiều năm trong số đó, mỗi năm tham dự một hoặc hai khóa nhập thất kéo dài một tuần. Cả hai chúng tôi đều ngồi thiền mỗi sáng trong hơn bốn mươi năm (trừ khi có việc như chuyến bay lúc 6 giờ sáng làm gián đoạn thói quen).

Về mặt kỹ thuật, cả hai có thể được xem là những người hành thiền lâu năm, với khoảng 10.000 giờ thực hành tích lũy suốt đời. Thế nhưng, không ai trong chúng tôi cảm thấy mình đặc biệt tiến hóa khi nói đến những "đặc tính chuyển hóa" tích cực ở mức độ sâu sắc. Vì sao vậy?

Trước hết, dữ liệu cho thấy việc hành thiền một thời gian ngắn mỗi ngày rất khác biệt so với việc tham gia một khóa tu kéo dài nhiều ngày hoặc lâu hơn. Hãy xem xét một phát hiện bất ngờ nảy sinh trong nghiên cứu về những người hành thiền kỳ cựu (trung bình 9.000 giờ tập luyện) và phản ứng của họ đối với căng thẳng (xem chương năm, "Một tâm trí tĩnh lặng").

Kết quả cho thấy: mối liên kết giữa vùng vỏ mặt trước trán và hạnh nhân (amygdala) của người thiền định càng mạnh thì họ càng ít bị kích động. Điều gây ngạc nhiên là: sự gia tăng mạnh mẽ nhất trong kết nối tiền trán - hạnh nhân tỷ lệ thuận với số giờ mà người hành thiền đã trải qua trong các khóa tu, chứ không phải với số giờ tự tập tại nhà.

Tương tự như vậy, một phát hiện gây ngạc nhiên khác đến từ nghiên cứu về nhịp thở. Số giờ thực hành trong khóa tu của một người hành thiền có mối tương quan chặt chẽ nhất với việc nhịp thở chậm lại, mạnh hơn nhiều so với việc duy trì thực hành hàng ngày.

Một điểm khác biệt quan trọng của việc hành thiền trong các khóa tu là luôn có sự hiện diện của các người thầy hướng dẫn – những người đóng vai trò như một huấn luyện viên. Kế đến là cường độ thực hành cực kỳ cao: các thiền sinh thường dành tới tám tiếng (và đôi khi nhiều hơn thế) mỗi ngày để thực hành chính thức, liên tục trong nhiều ngày liền. Thêm vào đó, hầu hết các khóa tu đều giữ im lặng ít nhất là một phần, điều này góp phần đẩy mạnh cường độ tập trung. Tất cả những yếu tố đó cộng hưởng lại tạo nên một cơ hội độc nhất để đẩy nhanh tiến trình học hỏi.

Một sự khác biệt khác giữa người nghiệp dư và chuyên gia nằm ở cách thức họ luyện tập.

• Người nghiệp dư: Họ học các kỹ năng cơ bản — dù là chơi golf, cờ vua, hay có lẽ là chánh niệm — và thường chững lại sau khoảng 50 giờ cải thiện thông qua luyện tập. Trong suốt thời gian còn lại, mức độ kỹ năng của họ chỉ duy trì ở mức ngang bằng; việc tập luyện thêm không đem lại những bước tiến lớn.

• Chuyên gia: Ngược lại, các chuyên gia luyện tập theo cách khác. Họ thực hiện các buổi tập cường độ cao dưới sự giám sát chặt chẽ của một huấn luyện viên – người sẽ chỉ dẫn cho họ cần phải cải thiện điều gì tiếp theo để trở nên giỏi hơn nữa. Điều này tạo ra một biểu đồ học tập liên tục với những cải thiện ổn định.

Những phát hiện này chỉ ra rằng bạn cần có một người thầy, một người tiến bộ hơn bạn, có thể hướng dẫn và huấn luyện bạn cách cải thiện. Cả hai chúng tôi trong nhiều năm qua vẫn tiếp tục tìm kiếm sự hướng dẫn từ các giáo thọ thiền, nhưng những cơ hội như vậy chỉ xuất hiện không thường xuyên trong cuộc sống của chúng tôi.

Cuốn Thành Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga) khuyên những người thực hành nên tìm một người có kinh nghiệm hơn mình để làm người hướng dẫn. Danh sách cổ xưa về những người thầy tiềm năng này bắt đầu ở mức cao nhất với lý tưởng là được chỉ dạy bởi một vị A La Hán (Arhat) (từ Pali chỉ một hành giả đã hoàn toàn thành tựu trong thiền định, giống như ở "đẳng cấp Olympic").

Nếu không có ai như vậy, lời khuyên là hãy tìm bất kỳ ai dày dạn kinh nghiệm hơn bạn. Ít nhất, người đó nên đã từng đọc một kinh—một đoạn trong văn bản thiêng liêng—trong khi bạn chưa đọc gì cả. Trong thế giới ngày nay, điều đó có thể tương đương với việc nhận hướng dẫn từ một người đã từng thử dùng một ứng dụng thiền—dù sao vẫn tốt hơn là không có gì.

SỰ TƯƠNG HỢP CỦA NÃO (BRAIN MATCHING)

"Chương trình của anh," Dan viết cho Jon Kabat-Zinn, "có thể lan rộng khắp hệ thống chăm sóc sức khỏe." Lúc đó Dan không hề biết rằng điều đó sau này thực sự xảy ra. Năm ấy là 1983, và Jon vẫn đang nỗ lực thuyết phục các bác sĩ tại trung tâm y tế của mình gửi bệnh nhân đến cho ông.

Dan khuyến khích Jon thực hiện một số nghiên cứu về hiệu quả của chương trình — có lẽ là một hạt giống nhỏ cho hàng trăm nghiên cứu về Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR - chương trình giảm căng thẳng bằng chánh niệm) ngày nay.

Dan và Richie, cùng với người hướng dẫn luận án của họ tại Harvard University, đã đưa ra một cách đo lường "mềm" để xem liệu con người trải nghiệm lo âu chủ yếu trong tâm trí hay trong cơ thể.

Nhận thấy rằng chương trình MBSR bao gồm cả các thực hành nhận thức (cognitive) lẫn thực hành thân thể (somatic), Dan gợi ý Jon nên nghiên cứu "yếu tố nào hoạt động hiệu quả nhất đối với từng loại người."

Jon đã tiến hành nghiên cứu đó; một phát hiện cho thấy những người ở mức lo lắng và suy nghĩ bất an cực độ (tức là lo âu nhận thức – cognitive anxiety) lại tìm thấy sự giảm nhẹ nhiều nhất khi thực hành yoga trong Chương trình giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR).

Điều này đặt ra một câu hỏi cho mọi loại thiền—và cả những phiên bản thân thiện, phổ biến rộng rãi được phát triển từ chúng: Những hình thức thực hành nào là hữu ích nhất cho từng loại người?

Việc ghép phương pháp phù hợp với người học có nguồn gốc rất cổ xưa. Chẳng hạn, trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga), các thầy thiền được khuyên nên quan sát cẩn thận học trò để đánh giá họ thuộc loại nào—ví dụ như "tham" hay "sân"—để từ đó chọn hoàn cảnh và phương pháp tu tập phù hợp nhất.

Những cách ghép này, dù với cảm nhận hiện đại có vẻ hơi trung cổ, bao gồm:

• Với người thiên về tham (ví dụ thường chú ý trước tiên đến cái đẹp): cho thức ăn không ngon, chỗ ở không thoải mái, và dùng sự quán bất tịnh của các bộ phận cơ thể làm đề mục thiền.

• Với người thiên về sân (thường chú ý trước tiên đến điều sai sót): cho thức ăn ngon, phòng ở có giường êm để ngủ và thiền, và thực hành những đề mục êm dịu như tâm từ hoặc tâm xả.

Một ngày nào đó, những sự ghép cặp phương pháp này có thể dựa trên quét não, giúp chỉ ra phương pháp phù hợp nhất cho từng người.

Việc ghép điều trị theo chẩn đoán như vậy đã bắt đầu xuất hiện ở một số trung tâm y khoa học thuật với mô hình Precision Medicine (Y học chính xác), nơi các phương pháp điều trị được điều chỉnh theo cấu trúc di truyền riêng của từng cá nhân.

PHÂN LOẠI

Neem Karoli Baba, vị yogi phi thường mà Dan gặp trong chuyến thăm Ấn Độ đầu tiên của mình, thường ở tại các đền Hindu và các nơi tĩnh tâm (ashram) dành riêng cho Hanuman, vị

thần khỉ. Những người theo ông thực hành lòng sùng kính (bhakti), con đường yoga của lòng sùng kính, vốn chiếm ưu thế ở những vùng của Ấn Độ nơi ông thường lưu trú.

Mặc dù ông không bao giờ nói về lịch sử tu tập của bản thân, nhưng thỉnh thoảng vẫn có vài mẩu chuyện được hé lộ. Người ta truyền tai rằng ông đã sống một thời gian dài như một yogi trong rừng rậm; có người còn nói ông từng tu luyện trong một hang động dưới lòng đất suốt nhiều năm. Thiền định của ông mang tính sùng kính, hướng về Ram — người anh hùng trong sử thi Ấn Độ Ramayana; đôi khi người ta có thể nghe ông khe khẽ tụng "Ram, Ram, Ram…" dưới hơi thở, hoặc lần đếm câu thần chú trên các ngón tay.

Người ta cũng kể rằng vào những năm 1930, ông từng đi hành hương đến Mecca cùng một tín đồ Hồi giáo. Đối với người phương Tây, ông thường ca ngợi Chúa Kitô. Trong hai năm, ông đã che chở và trở nên thân thiết với Lama Norla, người đã chạy trốn khỏi Tây Tạng sang Ấn Độ vào năm 1957, từ rất lâu trước khi có các khu định cư dành cho những người tị nạn như vậy. (Lama Norla là một bậc thầy ẩn tu trong một trong những dòng truyền thừa thiền định mà Mingyur Rinpoche đã thực hành.)

Nếu ai đó đang theo đuổi một con đường tu tập nội tâm nhất định, Neem Karoli luôn khuyến khích điều đó. Theo quan điểm của ông, điều quan trọng nhất là bạn thực hành con đường của mình—chứ không phải cố gắng đi tìm "con đường tốt nhất".

Bất cứ khi nào Neem Karoli được hỏi con đường nào là tốt nhất, câu trả lời của ông là "Sub ek!"—tiếng Hindi có nghĩa là "Tất cả đều là một." Mỗi người đều có những sở thích, nhu cầu và hoàn cảnh khác nhau. Chỉ cần chọn một con đường và dấn thân trọn vẹn vào nó.

Theo quan điểm đó, các con đường quán chiếu (contemplative paths) về cơ bản khá giống nhau—chúng là những cánh cửa dẫn vượt ra ngoài kinh nghiệm thông thường. Ở mức độ thực hành, mọi hình thức thiền đều chia sẻ một cốt lõi chung của việc rèn luyện tâm trí—chẳng hạn như học cách buông bỏ vô số sự xao lãng trôi qua trong tâm, và tập trung vào một đối tượng chú ý hoặc một trạng thái nhận biết.

Nhưng khi chúng ta ngày càng quen thuộc hơn với cơ chế của các con đường khác nhau, chúng bắt đầu tách ra và cũng nhóm lại với nhau. Ví dụ, một người âm thầm tụng niệm một câu mật chú và bỏ qua mọi thứ khác sẽ sử dụng các hoạt động tâm trí khác với một người chánh niệm quan sát những suy nghĩ đang thoáng qua.

Và ở mức độ chi tiết tinh vi nhất, mỗi con đường trong những đặc điểm riêng của nó đều khá độc đáo. Một học viên của bhakti yoga hát những bài bhajan sùng kính dâng lên một vị thần có thể chia sẻ một số khía cạnh, nhưng không phải tất cả, với một người thực hành Kim Cang Thừa (Vajrayana), người lặng lẽ quán tưởng hình ảnh một vị bổn tôn—chẳng hạn như Green Tara (Tara Xanh) đầy lòng từ bi—đồng thời cố gắng khởi sinh những phẩm chất đi kèm với hình ảnh đó.

Chúng ta nên lưu ý rằng ba mức độ thực hành đã được nghiên cứu khá kỹ cho đến nay—người mới bắt đầu, người thực hành lâu năm, và yogi—được nhóm lại quanh những loại thiền khác nhau:

• chủ yếu là mindfulness (chánh niệm) cho người mới bắt đầu,

• vipassana (thiền minh sát) cho những người thực hành lâu năm (cũng có một số nghiên cứu về Thiền Zen),

• và đối với các yogi, là những con đường Tây Tạng được gọi là Đại Hoàn Thiện (Dzogchen) và Đại Thủ Ấn (Maâhmudra).

Trên thực tế, lịch sử tu tập của chính chúng tôi cũng đi theo quỹ đạo tương đối giống như vậy, và theo kinh nghiệm của chúng tôi, có những khác biệt đáng kể giữa ba phương pháp này.

Ví dụ, mindfulness (chánh niệm) yêu cầu người thiền quan sát những suy nghĩ và cảm xúc xuất hiện rồi biến mất trong tâm trí. Vipassana (thiền minh sát) bắt đầu từ điểm đó, sau đó chuyển sang siêu nhận thức (meta-awareness) về các tiến trình của tâm, chứ không phải về những nội dung thay đổi liên tục của nó.

Còn Đại Hoàn Thiện và Đại Thủ Ấn bao gồm cả hai điều này trong các giai đoạn đầu—cùng với nhiều loại thiền khác—nhưng kết thúc ở một lập trường "phi nhị nguyên" (nondual), an trú trong một mức độ siêu nhận thức tinh tế hơn.

Điều này đặt ra một câu hỏi khoa học về hướng (vector) của sự chuyển hóa: Liệu chúng ta có thể ngoại suy những hiểu biết từ chánh niệm và áp dụng chúng vào thiền minh sát (vipassana - một sự chuyển tiếp truyền thống), rồi từ thiền minh sát sang các pháp tu Tây Tạng hay không?

Các hệ thống phân loại (taxonomy) giúp khoa học tổ chức những câu hỏi như vậy, và Dan đã thử xây dựng một hệ thống cho thiền định. Sự nghiên cứu sâu của ông về Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) đã mang lại cho ông một lăng kính để phân loại sự pha trộn khá rối rắm của các trạng thái và phương pháp thiền mà ông gặp trong những chuyến du hành qua Ấn Độ. Ông xây dựng một cách phân loại dựa trên sự khác biệt giữa sự tập trung nhất điểm (one-pointed concentration) và sự nhận biết mở, linh hoạt hơn của chánh niệm (mindfulness)—một sự phân chia lớn trong thực hành thiền minh sát (và cũng xuất hiện trong các con đường Tây Tạng, nhưng với ý nghĩa rất khác—vấn đề trở nên khá phức tạp).

Một hệ thống phân loại (typology) bao quát hơn—và cũng cập nhật hơn—do Richie cùng các đồng nghiệp Cortland Dahl và Antoine Lutz đề xuất, tổ chức cách suy nghĩ về các "cụm" thiền định dựa trên một tập hợp các phát hiện trong khoa học nhận thức và tâm lý học lâm sàng. Họ chia thành ba loại:

1. Liên Quan Đến Sự Chú Ý (Attentional)

Những phương pháp thiền này tập trung vào việc rèn luyện các khía cạnh của sự chú ý—dù là tập trung, như chú tâm vào hơi thở; quan sát chánh niệm đối với trải nghiệm; niệm thần chú;

hay siêu nhận thức (meta-awareness), như trong trạng thái hiện diện mở (open presence).

2. Xây Dựng (Constructive)

Những phương pháp này nhằm nuôi dưỡng các phẩm chất đạo đức tích cực, chẳng hạn như tâm từ (loving-kindness).

3. Giải Cấu Trúc (Deconstructive)

Giống như trong thực hành minh sát, các phương pháp này dùng tự quan sát để xuyên thấu bản chất của trải nghiệm. Chúng bao gồm cả những cách tiếp cận "phi nhị nguyên" (nondual), nơi người thực hành chuyển sang một chế độ mà nhận thức thông thường không còn chi phối.

Một hệ thống phân loại bao quát như vậy làm nổi bật rõ ràng rằng nghiên cứu về thiền cho đến nay mới chỉ tập trung vào một phần rất nhỏ các phương pháp, trong khi bỏ qua một vũ trụ kỹ thuật rộng lớn hơn nhiều. Phần lớn các nghiên cứu được thực hiện trên MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – chương trình giảm stress dựa trên chánh niệm) và các phương pháp dựa trên chánh niệm liên quan; ngoài ra cũng có khá nhiều nghiên cứu về loving-kindness (thiền tâm từ) và TM (Transcendental Meditation – thiền siêu việt), cùng với một số ít nghiên cứu về Thiền Zen.

Nhưng nhiều loại thiền khác ngoài những loại đã nói ở trên có thể nhắm tới những hệ thống mạch thần kinh khác nhau của não

bộ và nuôi dưỡng những tập hợp phẩm chất riêng biệt của chúng. Chúng tôi hy vọng rằng khi khoa học về thiền định tiếp tục phát triển, các nhà nghiên cứu sẽ hiểu biết thêm nhiều hình thức thiền đa dạng hơn, chứ không chỉ tập trung vào một nhánh nhỏ của toàn bộ "cây" thiền. Mặc dù những phát hiện cho đến nay khá đáng khích lệ, nhưng rất có thể vẫn còn những lợi ích khác mà chúng ta thậm chí còn chưa có chút manh mối nào về chúng.

Lưới nghiên cứu càng được mở rộng bao nhiêu, chúng ta sẽ càng hiểu rõ hơn bấy nhiêu về cách việc rèn luyện thiền định định hình não bộ và tâm trí. Ví dụ, những lợi ích của thực hành xoay thiền trong một số trường phái của Hồi giáo Sufi có thể là gì? Hoặc tụng ca sùng kính trong nhánh bhakti của Hindu giáo mang lại những tác động nào? Hay thiền phân tích được thực hành bởi một số Phật tử Tây Tạng, cũng như bởi một số trường phái yogi của Hindu giáo, có những lợi ích gì?

Nhưng dù con đường thiền định cụ thể có khác nhau thế nào, chúng đều có chung một mục tiêu: những phẩm chất được chuyển hóa bền vững (altered traits).

BẢNG KIỂM TRA CHO NHỮNG PHẨM CHẤT ĐƯỢC CHUYỂN HÓA (ALTERED TRAITS)

Khoảng bốn mươi phóng viên, nhiếp ảnh gia và người quay phim truyền hình chen chúc trong một căn phòng nhỏ ở tầng hầm, thuộc khu hầm mộ nằm bên dưới tầng chính của Nhà thờ Westminster ở London. Họ có mặt ở đó để tham dự một buổi

họp báo với Đức Đạt Lai Lạt Ma, người sắp nhận Giải thưởng Templeton—một giải thưởng trị giá hơn một triệu đô la, được trao hằng năm nhằm tôn vinh một "đóng góp xuất sắc cho việc khẳng định chiều kích tâm linh của đời sống."

Richie và Dan có mặt ở London trong buổi họp báo đó để cung cấp cho các phóng viên thông tin nền về hành trình cả đời của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong việc theo đuổi tri thức khoa học, cũng như quan điểm của Ngài rằng khoa học và tôn giáo đều có những mục tiêu chung: tìm kiếm chân lý và phụng sự nhân loại.

Đáp lại câu hỏi cuối cùng trong buổi họp báo, Đức Đạt Lai Lạt Ma thông báo ông sẽ làm gì với số tiền của giải thưởng: là ngay lập tức cho đi toàn bộ. Ông giải thích rằng mình không cần tiền — ông chỉ là một tu sĩ giản dị. Hơn nữa, ông đang là khách của chính phủ Ấn Độ, nơi chăm lo cho mọi nhu cầu của ông.

Vì vậy, ngay khi nhận giải thưởng, ông lập tức trao tặng hơn một triệu đô la cho tổ chức Hỗ Trợ Trẻ Em (Save the Children), như một sự tri ân đối với công việc toàn cầu của tổ chức này trong việc giúp đỡ những trẻ em nghèo nhất thế giới, cũng như vì họ đã hỗ trợ những người tị nạn Tây Tạng khi họ chạy trốn khỏi Trung Hoa. Sau đó, ông trao phần tiền còn lại cho Viện Tâm Thức và Đời Sống (Mind and Life Institute) và cho Đại Học Emory University nhằm hỗ trợ chương trình giảng dạy bằng tiếng Tây Tạng, nơi đào tạo các tu sĩ Tây Tạng về khoa học.

Chúng tôi đã nhiều lần chứng kiến ông làm điều tương tự. Sự hào phóng của ông dường như hoàn toàn tự nhiên, không hề có chút tiếc nuối hay giữ lại dù chỉ một phần rất nhỏ cho bản thân. Sự hào phóng như vậy — ngay lập tức và không vướng mắc — là một trong những phẩm chất được nhắc đến trong các danh sách truyền thống về ba la mật (paramitas - "sự viên mãn" hay "sự hoàn thiện"; nghĩa đen là "đi sang bờ bên kia"). Đây là những đức hạnh cho thấy sự tiến bộ trên con đường tu tập chiêm nghiệm (thiền định) trong các truyền thống tâm linh.

Một tác phẩm kinh điển về ba la mật có tên Hướng Dẫn Bồ Tát Đạo (The Way of the Bodhisattva) được viết bởi Tịch Thiên, một tu sĩ sống vào thế kỷ thứ tám tại Đại Học Nalanda ở Ấn Độ—một trong những trung tâm giáo dục đại học sớm nhất của thế giới.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thường xuyên giảng dạy tác phẩm này và luôn bày tỏ lòng biết ơn đối với vị thầy đã dạy ông về bản văn đó — Khunu Lama, cũng chính là vị tu sĩ khiêm nhường mà Dan đã gặp tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Trong số các ba la mật được các truyền thống thực hành của những yogi đến phòng thí nghiệm của Richie tiếp nhận có:

• Sự hào phóng (bố thí) — có thể là về vật chất, như khi Đức Đạt Lai Lạt Ma trao tặng toàn bộ tiền thưởng của mình, hoặc đơn giản là sự hiện diện, tức là cho đi chính bản thân mình.

• Đạo đức trong hành vi (trí giới) — không gây hại cho bản thân hay người khác, và tuân theo những nguyên tắc kỷ luật tự thân.

Đây là những đức hạnh nền tảng trên con đường tu tập thiền định và phát triển tâm linh.

Một nghĩa khác: sự kiên nhẫn, lòng bao dung và sự điềm tĩnh. Điều này cũng hàm ý một trạng thái bình thản an nhiên. “Hòa bình thật sự,” Đức Đạt Lai Lạt Ma nói với khán giả tại Viện Công Nghệ Massachusetts - Institute of Technology, “là khi tâm trí của bạn suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày không có sợ hãi, không có lo âu.”

Ngoài ra còn có sự nỗ lực đầy năng lượng và tinh tấn; sự tập trung và không bị xao lãng; và trí tuệ, theo nghĩa là những hiểu biết sâu sắc nảy sinh từ việc thực hành thiền định sâu.

Khái niệm hiện thực hóa những phẩm chất tốt đẹp nhất trong chúng ta thành các đặc tính bền vững cũng vang vọng rộng rãi trong nhiều truyền thống tâm linh. Như chúng ta đã thấy ở chương ba, “Cái Sau Trở Thành Cái Trước Cho Cái Trong Tiếp Theo” các triết gia Hy-La cổ đại đã ca ngợi một tập hợp các đức hạnh có nhiều điểm tương đồng.

Và một câu nói của truyền thống Hồi giáo Sufi có rằng: “Phẩm chất đạo đức tốt đẹp đã là một sự thịnh vượng đủ đầy.”13

Hãy xem câu chuyện về Rabbi Leib (Do Thái giáo), một học trò của Rabbi Dov Baer, vị thầy Hasidism vào thế kỷ mười tám.

Vào thời đó, các học trò trong truyền thống này chủ yếu nghiên cứu các kinh sách tôn giáo và nghe các bài giảng về những đoạn trích từ Torah, cuốn thánh kinh của họ. Nhưng Leib lại có một mục tiêu khác.

Leib nói rằng ông không đến với Dov Baer, vị thầy tâm linh của mình, để học các bản văn hay nghe thuyết giảng. Thay vào đó, ông đến để "xem thầy buộc dây giày như thế nào."14

Nói cách khác, điều ông tìm kiếm là được tận mắt chứng kiến và thấm nhuần những phẩm chất sống mà vị thầy của mình thể hiện.

Có những sự tương hợp thú vị giữa các dữ liệu khoa học và những "bản đồ" cổ xưa về các phẩm chất được chuyển hóa. Ví dụ, một văn bản Tây Tạng từ thế kỷ mười tám khuyên rằng những dấu hiệu của sự tiến bộ tâm linh bao gồm: lòng từ ái và lòng bi mẫn mạnh mẽ đối với mọi người, sự mãn nguyện, và "những ham muốn yếu đi."15

Những ý tưởng này xuất phát từ truyền thống Phật giáo Tây Tạng, vốn gắn liền với các thực hành như Phật Giáo Tây Tạng và những phương pháp tu tập nhằm nuôi dưỡng các phẩm chất như Loving-kindness (Từ Ái) và Compassion (Bi Mẫn).

Những phẩm chất này dường như tương ứng với các dấu hiệu thay đổi trong não bộ mà chúng ta đã theo dõi ở các chương trước: các mạch thần kinh liên quan đến sự quan tâm đồng cảm và tình yêu thương mang tính chăm sóc (như tình thương của cha mẹ) được tăng cường; hạch hạnh nhân trở nên thư giãn hơn; và thể tích của các mạch não liên quan đến sự bám chấp giảm xuống.

Những thay đổi này liên quan đến các vùng và chức năng não như Amygdala, một cấu trúc quan trọng trong việc xử lý cảm xúc và phản ứng sợ hãi.

Những hành giả yoga đến phòng thí nghiệm của Richard J. Davidson đều đã thực hành trong một truyền thống Tây Tạng đưa ra một quan điểm đôi khi gây bối rối: tất cả chúng ta đều có Phật tánh, nhưng chúng ta chỉ đơn giản là không nhận ra nó.

Trong cách nhìn này, cốt lõi của sự tu tập trở thành việc nhận ra những phẩm chất vốn có sẵn, tức là nhận ra điều đã hiện hữu bên trong, chứ không phải phát triển một kỹ năng nội tâm mới nào.

Từ góc nhìn đó, những phát hiện thần kinh và sinh học đáng chú ý ở các hành giả không hẳn là dấu hiệu của việc phát triển kỹ năng, mà đúng hơn là dấu hiệu của sự nhận ra phẩm chất nội tại này—điều mà trong Phật giáo được gọi là Phật tánh, một khái niệm quan trọng trong Phật Giáo Tây Tạng.

Những hành giả này thường được gọi là yogi, tức những người dành nhiều năm thực hành thiền định sâu trong các truyền thống tâm linh của Ấn Độ và Tây Tạng.

Những phẩm chất được chuyển hóa (altered traits) có phải là những thứ được thêm vào bản tính của chúng ta, hay là những khía cạnh vốn đã có sẵn từ trước nhưng nay được khám phá ra? Ở giai đoạn hiện nay của sự phát triển trong Khoa Học Quán Chiếu (Contemplative Science), thật khó để khẳng định dứt khoát về phía nào trong cuộc tranh luận này. Tuy vậy, ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học vững chắc cho thấy, chẳng hạn, nếu một em bé quan sát các con rối thực hiện một tương tác vị tha và ấm áp, hoặc ngược lại hành xử ích kỷ và hung hăng, thì khi được cho chọn một con rối để với lấy, hầu như tất cả các em bé đều chọn con rối thân thiện.16 Xu hướng tự nhiên này tiếp tục duy trì trong những năm đầu đời, suốt giai đoạn trẻ mới biết đi.

Những phát hiện này phù hợp với quan điểm cho rằng các đức tính đã tồn tại sẵn, như một sự thiện lành căn bản nội tại. Chúng cũng gợi mở khả năng rằng việc rèn luyện lòng từ ái và lòng bi mẫn có thể là quá trình nhận ra từ sớm một phẩm chất cốt lõi vốn đã hiện hữu và làm cho nó mạnh mẽ hơn. Theo nghĩa này, người thực hành có thể không phải đang phát triển một kỹ năng hoàn toàn mới, mà đúng hơn là nuôi dưỡng một năng lực nền tảng sẵn có, tương tự như cách ngôn ngữ được phát triển trong quá trình trưởng thành. Những thực hành này thường được liên hệ với các khái niệm như Loving-kindness (Từ Ái) và Compassion (Bi Mẫn) trong các truyền thống thiền định.

Liệu toàn bộ những phẩm chất được cho là được nuôi dưỡng bởi các phương pháp thiền khác nhau nên được hiểu theo cách này, hay nên được xem nhiều hơn như sự phát triển kỹ năng, thì điều đó sẽ còn được các nghiên cứu khoa học trong tương lai quyết định.

Chúng tôi chỉ đơn giản đưa ra khả năng rằng ít nhất một số khía cạnh của việc thực hành thiền có thể không giống như học một kỹ năng hoàn toàn mới, mà giống với việc nhận ra một khuynh hướng cơ bản vốn đã có sẵn ngay từ đầu.

CÒN THIẾU ĐIỀU GÌ?

Trong lịch sử, thiền định không nhằm mục đích cải thiện sức khỏe, giúp chúng ta thư giãn hay nâng cao thành công trong công việc. Mặc dù ngày nay chính những lợi ích này đã khiến thiền trở nên phổ biến khắp nơi, nhưng trong suốt nhiều thế kỷ, chúng chỉ được xem là những tác dụng phụ tình cờ và ít khi được nhắc đến. Mục tiêu quán chiếu thực sự của thiền từ trước đến nay luôn là sự chuyển hóa các phẩm chất bên trong con người (altered traits).

Những dấu hiệu mạnh mẽ nhất của các phẩm chất này được thấy ở nhóm các yogi đã đến phòng thí nghiệm của Richie. Điều này đặt ra một câu hỏi then chốt để hiểu cách thức hoạt động của thực hành quán chiếu. Tất cả những yogi đó đều thực hành trong một truyền thống tâm linh, theo kiểu thực hành "sâu". Trong khi đó, hầu hết chúng ta trong thế giới ngày nay lại thích việc thực hành dễ dàng (và ngắn gọn) hơn — một cách tiếp cận mang tính thực dụng, thường chỉ lấy những gì hiệu quả và bỏ lại phần còn lại.

Và khá nhiều điều đã bị bỏ lại phía sau khi những truyền thống quán chiếu phong phú của thế giới được biến đổi thành các hình thức dễ tiếp cận và thân thiện với người dùng. Khi thiền định rời khỏi bối cảnh ban đầu của nó để chuyển sang những phiên bản phổ biến đại chúng, những gì đã bị lược bỏ thường bị phớt lờ hoặc dần bị lãng quên.

Một số thành phần quan trọng của thực hành quán chiếu không phải bản thân thiền định. Trong những con đường thực hành "sâu", thiền chỉ là một phần trong nhiều phương tiện khác nhau giúp gia tăng nhận thức về bản thân, đạt được những hiểu biết sâu sắc về sự tinh tế của ý thức, và cuối cùng là đạt tới sự chuyển hóa bền vững của con người. Những mục tiêu đầy thách thức này đòi hỏi sự tận tâm suốt cả đời.

Những yogi đến phòng thí nghiệm của Richie đều thực hành trong một truyền thống Tây Tạng, nơi nuôi dưỡng lý tưởng rằng cuối cùng mọi người ở khắp nơi đều có thể được giải thoát khỏi mọi dạng khổ đau—và người hành thiền bắt đầu hướng tới nhiệm vụ to lớn này thông qua sự rèn luyện tâm trí. Một phần của cách nhìn yogic này bao gồm việc phát triển sự bình thản (equanimity) hơn đối với thế giới cảm xúc của chính mình, cùng với niềm tin rằng thiền và các thực hành liên quan có thể tạo ra sự chuyển hóa lâu dài—tức là những phẩm chất được biến đổi bền vững (altered traits).

Trong khi một số người theo con đường thực hành "sâu" ở phương Tây có thể cũng giữ những niềm tin như vậy, thì những người khác dù được đào luyện theo chính các phương pháp đó

lại xem việc thực hành như một con đường để làm mới bản thân—giống như một kỳ nghỉ nội tâm—hơn là một sứ mệnh suốt đời. (Tuy vậy, động lực có thể thay đổi theo quá trình tiến bộ, vì thế lý do khiến một người bắt đầu thiền có thể không phải là mục tiêu khiến họ tiếp tục gắn bó với nó.)

Cảm nhận về một sứ mệnh đời sống xoay quanh việc thực hành là một trong những yếu tố thường bị bỏ lại ở "bờ xa", nhưng điều đó có thể rất quan trọng. Ngoài ra còn có những yếu tố khác, thực tế có thể mang tính then chốt để nuôi dưỡng những phẩm chất được chuyển hóa (altered traits) ở mức độ như thấy ở các yogi:

- Một lập trường đạo đức, tức là một hệ thống các nguyên tắc luân lý giúp tạo điều kiện cho những thay đổi nội tâm trên con đường thực hành. Nhiều truyền thống khuyến khích việc có la bàn đạo đức nội tâm như vậy, để tránh việc những năng lực được phát triển bị sử dụng cho lợi ích cá nhân.

- Ý định vị tha, trong đó người thực hành khơi dậy động lực mạnh mẽ để tu tập vì lợi ích của tất cả mọi người, chứ không chỉ vì bản thân mình.

- Niềm tin vững chắc, tức là trạng thái tâm trí tin rằng một con đường thực hành cụ thể có giá trị và sẽ dẫn bạn đến sự chuyển hóa mà bạn đang tìm kiếm. Một số văn bản cũng cảnh báo không nên có niềm tin mù quáng, và khuyến khích học viên làm điều mà ngày nay ta gọi là "tìm hiểu, kiểm chứng cẩn thận" (due diligence) khi lựa chọn một người thầy.

- Sự hướng dẫn cá nhân hóa. Một người thầy hiểu biết sẽ dìu dắt bạn trên con đường thực hành, đưa ra những lời khuyên cần thiết để bạn tiến tới bước tiếp theo. Khoa học nhận thức cho thấy rằng để đạt đến trình độ bậc thầy, loại phản hồi và hướng dẫn như vậy là điều cần thiết.

- Sự tận tâm (devotion), tức là sự trân trọng sâu sắc đối với tất cả những con người, nguyên tắc và những điều kiện giúp cho việc thực hành trở nên khả thi. Sự tận tâm cũng có thể hướng tới những phẩm chất của một hình tượng thiêng liêng, một người thầy, hoặc những phẩm chất tâm trí đã được chuyển hóa (altered traits) của vị thầy đó.

- Cộng đồng. Một vòng tròn bạn bè hỗ trợ nhau trên con đường thực hành, những người bản thân họ cũng tận tâm với việc tu tập. Điều này trái ngược với sự cô lập của nhiều người hành thiền hiện đại.

Một nền văn hóa hỗ trợ. Các nền văn hóa truyền thống ở châu Á từ lâu đã nhận ra giá trị của những người dành cả cuộc đời để chuyển hóa bản thân, nhằm thể hiện và nuôi dưỡng các đức tính như sự chú tâm, kiên nhẫn, và lòng từ bi. ✨

…và còn nhiều điều khác nữa. Trong các xã hội truyền thống, những người đi làm và có gia đình tự nguyện hỗ trợ những người dành trọn đời cho việc thực hành sâu bằng cách cúng dường tiền bạc, cung cấp thức ăn, và giúp họ có cuộc sống thuận lợi hơn để tập trung tu tập. Điều này không còn phổ biến trong các xã hội hiện đại.

- Tiềm năng của những phẩm chất được chuyển hóa (altered traits). Chính ý niệm rằng những thực hành này có thể dẫn đến sự giải thoát khỏi các trạng thái tâm trí thông thường của chúng ta—chứ không chỉ đơn thuần là cải thiện bản thân—từ lâu đã là khuôn khổ định hình cho các con đường thực hành này. Cách nhìn đó nuôi dưỡng sự tôn trọng hoặc lòng tôn kính đối với con đường tu tập và những người đang bước đi trên con đường ấy.

Chúng ta không có cách nào biết chắc liệu những yếu tố "bị bỏ lại phía sau" đó có thực sự là những thành phần cốt lõi tạo nên các phẩm chất được chuyển hóa (altered traits)—những điều mà nghiên cứu khoa học gần đây mới bắt đầu ghi nhận trong phòng thí nghiệm—hay không.

TỈNH THỨC

Không lâu sau khi Siddhartha Gautama, vị hoàng tử đã từ bỏ đời sống vương giả để trở thành người tu hành, hoàn thành hành trình nội tâm của mình tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài gặp một số yogi du hành. Nhận thấy Gautama đã trải qua một sự chuyển hóa phi thường nào đó, họ hỏi Ngài:

- "Ngài có phải là một vị thần không?"

Ông đáp:

- “Không. Ta đã tỉnh thức (giác ngộ).”

Từ Sanskrit chỉ “tỉnh thức” (giác ngộ), bodhi, đã mang lại cho Gautama danh xưng mà ngày nay chúng ta biết đến: Buddha — “Người đã tỉnh thức.” Không ai có thể biết chắc chắn hoàn toàn sự tỉnh thức ấy bao hàm điều gì, nhưng những dữ liệu thu được từ các yogi đạt trình độ rất cao có thể mang lại một vài gợi ý. Chẳng hạn, có hiện tượng mức sóng gamma cao và duy trì liên tục, điều dường như tạo ra cảm giác không gian rộng mở, các giác quan mở rộng và tỉnh táo, làm phong phú trải nghiệm hằng ngày — ngay cả trong giấc ngủ sâu. Điều này gợi ý rằng sự tỉnh thức ấy có thể mang tính liên tục suốt 24 giờ, không chỉ trong lúc thiền.17

Ẩn dụ cho rằng ý thức thông thường của chúng ta giống như một dạng “giấc ngủ”, và rằng có một sự chuyển biến nội tâm dẫn đến việc trở nên “tỉnh thức”, đã có lịch sử lâu dài và được lưu truyền rộng rãi. Mặc dù nhiều trường phái tư tưởng có những quan điểm khác nhau về vấn đề này, chúng tôi không sẵn sàng cũng như không đủ thẩm quyền để bước vào vô số cuộc tranh luận về việc “tỉnh thức” thực sự có nghĩa chính xác là gì. Chúng tôi cũng không cho rằng khoa học có thể đứng ra phân xử các cuộc tranh luận mang tính siêu hình.

Cũng giống như toán học và thơ ca là những cách khác nhau để hiểu về thực tại, khoa học và tôn giáo đại diện cho những lĩnh vực thẩm quyền khác nhau, những phạm vi nghiên cứu và những cách tiếp cận tri thức khác nhau. Tôn giáo nói về giá trị, niềm tin và sự siêu việt, còn khoa học nói về sự kiện, giả thuyết và lý tính. Vì vậy, khi đo lường và nghiên cứu tâm trí của người hành thiền, chúng tôi không đưa ra phán quyết về giá trị chân lý

của những cách giải thích mà các tôn giáo khác nhau gán cho các trạng thái tâm trí đó.

Chúng tôi hướng tới một mục tiêu thực dụng hơn: Trong những quá trình chuyển hóa của con đường thực hành sâu, điều gì có thể được rút ra để mang lại lợi ích rộng rãi cho mọi người? Liệu chúng ta có thể vận dụng các cơ chế của con đường sâu này để tạo ra những lợi ích cho số lượng người lớn nhất hay không?

TÓM LƯỢC NGẮN GỌN

Ngay từ những giờ, ngày và tuần đầu tiên của việc thiền định, một số lợi ích đã bắt đầu xuất hiện.

- Trước hết, não của người mới tập thiền cho thấy sự phản ứng của hạch hạnh nhân (amygdala) với căng thẳng giảm đi.

- Sau chỉ hai tuần thực hành, khả năng chú ý được cải thiện: tập trung tốt hơn, ít bị lang thang tâm trí hơn và trí nhớ làm việc cũng tốt hơn. Những cải thiện này thậm chí mang lại kết quả cụ thể như điểm số cao hơn trong kỳ thi đầu vào cao học.

- Một số lợi ích sớm nhất xuất hiện với thiền từ bi, bao gồm sự gia tăng kết nối trong các mạch não liên quan đến sự đồng cảm.

- Ngoài ra, các dấu hiệu sinh học của viêm trong cơ thể cũng giảm nhẹ chỉ sau khoảng 30 giờ thực hành.

Mặc dù những lợi ích này có thể xuất hiện chỉ với số giờ luyện tập khá khiêm tốn, chúng có thể khá mong manh và cần được duy trì bằng việc thực hành hằng ngày.

Đối với những người thiền lâu năm, tức là những người đã thực hành khoảng 1.000 giờ trở lên, các lợi ích được ghi nhận cho đến nay mạnh mẽ và bền vững hơn, đồng thời xuất hiện thêm một số lợi ích mới.

- Có những chỉ dấu ở não và hormone cho thấy sự phản ứng với căng thẳng giảm xuống và tình trạng viêm cũng ít hơn.

- Các mạch não ở vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex) — liên quan đến việc điều chỉnh và quản lý cảm xúc khó chịu — được tăng cường.

- Mức hormone căng thẳng cortisol thấp hơn, cho thấy cơ thể ít phản ứng thái quá với áp lực nói chung.

- Ở mức độ này, thiền từ bi còn giúp não bộ đồng điệu mạnh hơn với những người đang đau khổ, đồng thời tăng khả năng hành động để giúp đỡ họ.

Khi nói đến khả năng chú ý, có nhiều lợi ích khác nhau:

- Sự chú ý có chọn lọc mạnh hơn

- Hiện tượng "attentional blink" (khoảnh khắc bỏ lỡ thông tin khi chú ý) giảm đi

- Duy trì sự chú ý lâu dài trở nên dễ dàng hơn

- Mức độ sẵn sàng phản ứng với bất cứ điều gì xảy ra cao hơn

- Ít bị lang thang tâm trí hơn

Cùng với việc giảm những suy nghĩ ám ảnh về bản thân, các mạch não liên quan đến sự bám chấp cũng yếu đi.

Những thay đổi sinh học và não bộ khác bao gồm:

- Nhịp thở chậm hơn, cho thấy tốc độ chuyển hóa của cơ thể cũng chậm lại.

- Một khóa tu thiền kéo dài một ngày có thể tăng cường hệ miễn dịch.

- Các dấu hiệu của trạng thái thiền thậm chí tiếp tục xuất hiện trong khi ngủ.

Tất cả những thay đổi này gợi ý sự hình thành của các phẩm chất được chuyển hóa bền vững (altered traits).

Cuối cùng là những yogi ở cấp độ "Olympic", những người có trung bình khoảng 27.000 giờ thiền trong suốt cuộc đời.

Họ cho thấy những dấu hiệu rõ ràng của các phẩm chất được chuyển hóa (altered traits). Ví dụ, xuất hiện các sóng gamma rất mạnh và đồng bộ giữa những vùng não cách xa nhau—một mẫu hoạt động não chưa từng được quan sát trước đây ở những người khác. Điều này cũng xảy ra ngay cả khi họ đang ở trạng thái nghỉ, đặc biệt ở những yogi có số giờ thực hành nhiều nhất.

Các sóng gamma này mạnh nhất khi họ thực hành thiền "hiện diện mở" (open presence) và thiền từ bi, nhưng chúng vẫn tiếp tục tồn tại khi tâm trí ở trạng thái nghỉ, dù ở mức độ thấp hơn.

Ngoài ra, não của các yogi dường như lão hóa chậm hơn so với não của những người khác cùng độ tuổi.

Những dấu hiệu khác về trình độ bậc thầy của các yogi bao gồm khả năng bắt đầu và dừng các trạng thái thiền chỉ trong vài giây, cũng như sự nhẹ nhàng, không gắng sức khi thiền (đặc biệt ở những người có nhiều năm kinh nghiệm nhất).

Phản ứng của họ đối với cơn đau cũng rất khác biệt:

- Hầu như không có lo lắng dự đoán trước khi cơn đau sắp xảy ra.

- Khi cơn đau xuất hiện, họ có phản ứng ngắn nhưng mạnh.

- Sau đó phục hồi rất nhanh.

Trong lúc thực hành thiền từ bi, não và tim của các yogi phối hợp với nhau theo những cách mà ở người khác không thấy.

Quan trọng nhất, trạng thái não của các yogi khi nghỉ ngơi lại giống với trạng thái não của người bình thường khi đang thiền—nghĩa là trạng thái ấy đã trở thành một phẩm chất bền vững (state đã trở thành trait)./.

CHƯƠNG 14. MỘT TÂM TRÍ LÀNH MẠNH

***

Bác sĩ Susan Davidson, vợ của Richie, là một chuyên gia về sản khoa nguy cơ cao — và giống như Richie, bà cũng là một người thiền lâu năm. Vài năm trước, Susan cùng một số người khác quyết định tổ chức một nhóm thiền dành cho các bác sĩ trong bệnh viện của bà ở Madison.

Nhóm gặp nhau vào các buổi sáng thứ Sáu. Susan thường xuyên gửi email cho các bác sĩ trong bệnh viện để nhắc họ về cơ hội tham gia này. Và rất thường xuyên, bà bị một người nào đó chặn lại ở hành lang và nói đại ý rằng:

- "Thật mừng vì chị đang làm việc này."

Rồi họ thêm vào:

- “Nhưng tôi không thể đến.”

Chắc chắn là họ có những lý do chính đáng. Vào thời điểm đó, các bác sĩ còn bận rộn hơn bình thường, vì đang cố gắng triển khai hệ thống lưu trữ hồ sơ điện tử khi mà vẫn chưa có các mẫu biểu sẵn cho việc này. Và chuyên ngành y khoa đào tạo các “hospitalist” — những bác sĩ làm việc thường trực trong bệnh viện, chịu trách nhiệm chăm sóc toàn diện cho bệnh nhân nội trú và giúp những bác sĩ khác không phải đi thăm khám buồng bệnh — khi ấy vẫn chưa tồn tại. Vì vậy, nhóm thiền có lẽ đã là một điều rất có ích cho những bác sĩ đang tất bật ấy, một cơ hội để họ phần nào phục hồi và lấy lại năng lượng cho bản thân.

Nhưng dù vậy, trong suốt nhiều năm, mỗi buổi gặp chỉ có khoảng sáu hoặc bảy bác sĩ đến tham dự. Cuối cùng Susan và những người khác cũng dần mất nhiệt huyết; cảm thấy rằng nhóm chưa bao giờ thực sự thu hút được sự tham gia rộng rãi, họ đã quyết định kết thúc nó.

Cảm giác “không có thời gian” ấy có lẽ là lý do phổ biến nhất của những người muốn thiền nhưng rốt cuộc lại chẳng bao giờ bắt đầu.

Nhận ra điều này, Richie và nhóm của ông đang phát triển một nền tảng kỹ thuật số có tên Healthy Minds, nhằm dạy các chiến lược dựa trên thiền tập để nuôi dưỡng sự an lạc — ngay cả với những người nói rằng họ “không có thời gian”. Nếu bạn khăng khăng rằng mình quá bận để tập thiền một cách chính thức, ‘Tâm Thức Khỏe Mạnh’ (Healthy Minds) có thể được điều

chỉnh để bạn kết hợp việc thực hành với những hoạt động vốn dĩ bạn vẫn làm, chẳng hạn như đi làm trên đường hoặc dọn dẹp nhà cửa. Chỉ cần hoạt động đó không đòi hỏi toàn bộ sự chú ý của bạn, bạn có thể nghe các hướng dẫn thực hành ở chế độ nền. Vì một số lợi ích quan trọng nhất của thiền tập nằm ở cách nó chuẩn bị chúng ta cho cuộc sống hằng ngày, nên cơ hội được thực hành ngay giữa dòng chảy của đời sống thực ra có thể trở thành một điểm mạnh.

Dĩ nhiên, 'Tâm Thức Khỏe Mạnh' chỉ là một cái tên được bổ sung vào danh sách ngày càng dài các ứng dụng dạy thiền. Nhưng trong khi nhiều ứng dụng như vậy sử dụng các phát hiện khoa học về lợi ích của thiền như một điểm thu hút người dùng, 'Tâm Thức Khỏe Mạnh' sẽ tiến thêm một bước quan trọng: phòng thí nghiệm của Richie sẽ nghiên cứu một cách khoa học các tác động của ứng dụng này để đánh giá xem việc thực hành "kết hợp" như vậy thực sự hiệu quả đến mức nào.

Ví dụ, hai mươi phút mỗi ngày trong lúc đi lại so với hai mươi phút mỗi ngày ngồi ở một nơi yên tĩnh tại nhà thì khác nhau như thế nào? Chúng ta vẫn chưa biết câu trả lời cho câu hỏi đơn giản này. Và liệu việc luyện tập trong một khoảng hai mươi phút liên tục sẽ tốt hơn, hay chia thành hai lần mười phút, hoặc bốn lần năm phút mỗi lần? Đây là một trong nhiều câu hỏi thực tế mà Richie và nhóm của ông hy vọng sẽ tìm ra câu trả lời.

Chúng tôi xem nền tảng kỹ thuật số này và các nghiên cứu đánh giá nó như một nguyên mẫu cho bước tiếp theo trong việc mở rộng con đường tiếp cận tới nhiều lợi ích mà khoa học tìm thấy từ các thực hành quán chiếu. Hiện nay, MBSR, TM, và các hình thức chánh niệm phổ biến đã tồn tại dưới những dạng dễ tiếp

cận, mà bất kỳ ai cũng có thể hưởng lợi, mà không cần phải chấp nhận — thậm chí không cần biết đến — nguồn gốc châu Á của chúng.

• MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction – Chương trình giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm. Đây là phương pháp do Jon Kabat-Zinn phát triển, kết hợp thiền chánh niệm, yoga nhẹ và nhận thức về cơ thể để giúp giảm stress, lo âu và cải thiện sức khỏe tinh thần.

• TM: Transcendental Meditation – Thiền Siêu Việt. Đây là kỹ thuật thiền sử dụng một "mantra" (âm thanh hoặc từ được lặp lại thầm trong đầu) để giúp tâm trí đi vào trạng thái thư giãn sâu, được phổ biến bởi Maharishi Mahesh Yogi.

Ví dụ, nhiều công ty đã triển khai những phương pháp này vì chúng mang lại lợi ích cho cả nhân viên lẫn kết quả kinh doanh, bằng cách đưa các phương pháp chiêm nghiệm vào chương trình đào tạo và phát triển của họ; thậm chí một số nơi còn có phòng thiền để nhân viên có thể dành thời gian yên tĩnh tập trung.

(Tất nhiên, những chương trình như vậy cần có một văn hóa làm việc hỗ trợ. Ở một công ty nơi nhân viên phải gõ bàn phím liên tục trong nhiều giờ mệt mỏi, Dan được nói riêng rằng những người bị thấy sử dụng phòng thiền quá thường xuyên ở đó có thể sẽ bị sa thải.)

Nhóm của Amishi Jha tại Đại Học ‘University of Miami’ hiện cung cấp chương trình huấn luyện chánh niệm cho các nhóm chịu căng thẳng cao, từ binh sĩ chiến đấu đến cầu thủ bóng bầu dục, lính cứu hỏa và giáo viên. Viện ‘Garrison Institute’ ở gần New York City cũng cung cấp một chương trình dựa trên chánh niệm nhằm giúp những nhân viên tuyến đầu xử lý sang chấn (chấn thương tâm lý) ở châu Phi và Trung Đông đối phó với sang chấn thứ cấp của họ, chẳng hạn như khi tham gia chống lại Ebola hoặc hỗ trợ những người tị nạn tuyệt vọng. Ngoài ra, Fleet Maull, trong khi đang thụ án mười bốn năm tù vì tội buôn lậu ma túy, đã sáng lập Viện Chánh Niệm Cho Tù Nhân (Prison Mindfulness Institute). Hiện nay tổ chức này dạy chánh niệm cho tù nhân tại gần tám mươi nhà tù trên khắp Hoa Kỳ.

Chúng tôi xem khoa học quán chiếu như một kho tàng kiến thức nền tảng về nhiều cách mà tâm trí, cơ thể và bộ não của chúng ta có thể được định hình hướng tới sức khỏe theo nghĩa rộng nhất. “Sức khỏe”, theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization), không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật hay khuyết tật, mà còn bao gồm “trạng thái hoàn toàn khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội.” Thiền và các phương pháp phát triển từ nó có thể trở thành một yếu tố tích cực góp phần tạo nên trạng thái an lạc đó theo nhiều cách khác nhau, và ảnh hưởng của chúng có thể lan tỏa rất rộng đến nhiều lĩnh vực của đời sống.

Những phát hiện từ khoa học quán chiếu có thể tạo ra những phương pháp tiếp cận mới mang tính đổi mới, dựa vững chắc trên bằng chứng khoa học, nhưng lại không nhất thiết trông giống thiền tập theo nghĩa truyền thống. Những ứng dụng của thiền nhằm giúp giải quyết các khó khăn cá nhân và những vấn đề xã hội như vậy đều mang lại lợi ích. Nhưng những gì tương lai có thể đem lại cũng khiến chúng tôi rất hào hứng.

Việc tách những phương pháp này khỏi nguồn gốc ban đầu của chúng có thể là điều tốt—miễn là những gì phát triển từ đó vẫn được đặt trên nền tảng khoa học—vì như vậy các giải pháp này sẽ dễ dàng tiếp cận hơn với phạm vi rộng lớn những người có thể hưởng lợi từ chúng. Rốt cuộc, tại sao những phương pháp này và những lợi ích của chúng chỉ nên dành riêng cho những người thực hành thiền?

HƯỚNG DẪN TÍNH DẺO THẦN KINH

"Cây cần gì để phát triển?" Laura Pinger hỏi. Cô là chuyên gia xây dựng chương trình giảng dạy tại trung tâm của Richard J. Davidson và là người phát triển Chương trình Giáo dục Lòng Tử Tế dành cho trẻ mẫu giáo.

Sáng hôm đó, nhiều trong số mười lăm em nhỏ đang học cách nuôi dưỡng lòng tử tế đã hăng hái giơ tay để trả lời.

- "Ánh nắng mặt trời," một em nói.

- "Nước," một em khác đáp.

Và một em thứ ba—em từng gặp khó khăn về khả năng tập trung, nhưng đã hưởng lợi rất nhiều từ chương trình về lòng tử tế—giơ tay lên thật nhanh và thốt ra: "Tình yêu."

Một khoảnh khắc xúc động rõ rệt lan tỏa trong lớp học; đó trở thành một khoảnh khắc dạy học đầy ý nghĩa. Bài học dẫn đến từ đó là: lòng tử tế chính là một dạng của tình yêu.

Chương trình Giáo dục Lòng Tử Tế bắt đầu bằng những bài tập chánh niệm rất cơ bản, phù hợp với lứa tuổi. Trong đó, các em nhỏ bốn tuổi lắng nghe âm thanh của một chiếc chuông và chú ý đến hơi thở của mình khi nằm ngửa; những viên đá nhỏ được đặt trên bụng các em, lên xuống theo từng nhịp thở.

Sau đó, các em sử dụng sự chú ý chánh niệm ấy để hướng nhận thức vào cơ thể mình, học cách quan sát kỹ những cảm giác đó khi tương tác với các bạn khác—đặc biệt là khi một bạn nào đó trở nên buồn bực hoặc khó chịu. Những tình huống như vậy trở thành cơ hội học tập, giúp các em không chỉ nhận ra điều gì đang xảy ra trong cơ thể của chính mình mà còn tưởng tượng điều gì có thể đang xảy ra trong cơ thể của người bạn đang buồn—một bước tiến vào sự đồng cảm.

Các em nhỏ được khuyến khích giúp đỡ lẫn nhau và bày tỏ lòng biết ơn. Khi một em cảm kích trước sự giúp đỡ của bạn mình, em có thể báo với giáo viên; khi đó giáo viên sẽ tặng cho bạn đã giúp đỡ một nhãn dán trên tấm áp phích gọi là "khu vườn lòng tử tế".

Để đánh giá tác động của chương trình này, nhóm của Richard J. Davidson đã mời các em nhỏ chia sẻ nhãn dán (một "đồng

tiền" rất quan trọng đối với trẻ nhỏ) với một trong bốn đối tượng sau:

- người bạn các em thích nhất trong lớp

- bạn cùng lớp mà các em ít thích nhất

- một người lạ — một đứa trẻ mà các em chưa từng gặp

- một đứa trẻ trông có vẻ đang bị bệnh.

Qua đó, các nhà nghiên cứu có thể quan sát mức độ chia sẻ và lòng quan tâm của trẻ.

Những trẻ tham gia chương trình giáo dục lòng tử tế đã chia sẻ nhiều nhãn dán hơn với người bạn mà mình ít thích nhất và với đứa trẻ trông có vẻ bị bệnh, so với những trẻ khác trong lớp mẫu giáo thông thường, vốn thường tặng phần lớn nhãn dán cho người bạn mình thích nhất.1 Một phát hiện khác: không giống phần lớn trẻ em, những em tham gia chương trình lòng tử tế không trở nên quá tập trung vào bản thân khi bước vào lớp mẫu giáo lớn.

Việc giúp trẻ em phát triển lòng tử tế dường như là một ý tưởng hiển nhiên và tốt đẹp—nhưng hiện nay năng lực quý giá này của con người thường bị để mặc cho sự ngẫu nhiên trong hệ thống giáo dục của chúng ta.Dĩ nhiên, nhiều gia đình vẫn truyền dạy những giá trị này cho con cái của mình—nhưng cũng có không ít gia đình không làm như vậy. Đưa những chương trình như thế

vào trường học sẽ giúp đảm bảo rằng mọi đứa trẻ đều được học những bài học giúp củng cố "cơ bắp của trái tim" này.

Lòng tử tế, sự quan tâm và lòng trắc ẩn đều phát triển theo một quá trình mà hệ thống giáo dục của chúng ta phần lớn vẫn bỏ qua—cùng với những năng lực như sự chú ý, khả năng tự điều chỉnh, sự đồng cảm và năng lực kết nối giữa con người với nhau. Trong khi chúng ta làm khá tốt trong việc dạy các kỹ năng học thuật truyền thống như đọc và toán, thì tại sao không mở rộng những gì trẻ em được học để bao gồm cả những kỹ năng thiết yếu giúp con người sống một cuộc đời trọn vẹn?

Các nhà tâm lý học phát triển cho chúng ta biết rằng tốc độ trưởng thành của các khả năng khác nhau không giống nhau: như sự chú ý, sự đồng cảm và lòng tốt, sự bình tĩnh, và khả năng kết nối xã hội. Những biểu hiện hành vi của quá trình trưởng thành này — chẳng hạn như sự hiếu động, nghịch ngợm của trẻ mẫu giáo so với sự ngoan ngoãn và biết kiểm soát hơn của học sinh lớp bốn — là những dấu hiệu bên ngoài cho thấy sự phát triển của các mạng lưới thần kinh bên trong não bộ. Và tính dẻo thần kinh của não (neuroplasticity) cho chúng ta biết rằng tất cả các mạch thần kinh này có thể được định hướng phát triển theo hướng tốt nhất thông qua việc rèn luyện, chẳng hạn như chương trình giáo dục lòng tốt (Kindness Curriculum).

Hiện nay, việc trẻ em phát triển những năng lực quan trọng này phần lớn vẫn bị phó mặc cho các yếu tố ngẫu nhiên. Chúng ta có thể thông minh hơn trong cách giúp trẻ nuôi dưỡng và phát triển những năng lực đó. Chẳng hạn, tất cả các phương pháp thiền định, ở cốt lõi của chúng, đều là những cách rèn luyện để tăng cường khả năng chú ý. Khi điều chỉnh những kỹ thuật này theo

cách phù hợp để giúp trẻ em luyện tập sự chú ý, chúng sẽ mang lại rất nhiều lợi ích. Không có sự chú ý thì sẽ không có gì được học.

Thật đáng ngạc nhiên khi việc tăng cường khả năng chú ý ở trẻ em lại nhận được rất ít sự quan tâm, đặc biệt là khi thời thơ ấu là một giai đoạn dài với nhiều cơ hội để các mạch thần kinh trong não phát triển, và sự hỗ trợ thêm có thể giúp củng cố những mạch thần kinh đó. Khoa học về việc rèn luyện và phát triển sự chú ý hiện nay đã khá vững chắc, vì vậy con đường để đạt được mục tiêu này thực sự nằm trong tầm tay của chúng ta.

Và chúng ta càng có nhiều lý do hơn để làm điều đó: xã hội của chúng ta đang bị "thiếu hụt sự chú ý". Trẻ em ngày nay lớn lên với các thiết bị kỹ thuật số luôn ở trong tay, và những thiết bị này liên tục tạo ra sự xao nhãng (đồng thời cung cấp một lượng thông tin lớn hơn bất kỳ thế hệ nào trước đây từng có). Vì vậy, việc tăng cường kỹ năng chú ý được xem không khác gì một nhu cầu cấp bách về sức khỏe cộng đồng.

Dan là đồng sáng lập của phong trào có tên "học tập xã hội – cảm xúc" (Social/Emotional Learning, hay SEL); ngày nay đã có hàng nghìn trường học trên khắp thế giới triển khai SEL. Ông cho rằng việc tăng cường khả năng chú ý và lòng đồng cảm chính là bước tiếp theo. Quả thực, một phong trào mạnh mẽ đã xuất hiện nhằm đưa chánh niệm (mindfulness) vào trường học, đặc biệt là đối với những thanh thiếu niên nghèo hoặc đang gặp khó khăn. Tuy nhiên, những nỗ lực này vẫn còn rời rạc hoặc chỉ ở dạng thử nghiệm. Chúng tôi hình dung rằng một ngày nào đó các chương trình rèn luyện sự tập trung và lòng tốt sẽ trở thành một phần tiêu chuẩn trong giáo dục dành cho tất cả trẻ em.

Xét đến việc trẻ em trong độ tuổi đi học dành rất nhiều thời gian để chơi trò chơi điện tử, điều đó cũng gợi mở một con đường khác để truyền tải những bài học này. Quả thật, trò chơi điện tử đôi khi bị chỉ trích vì góp phần gây ra tình trạng thiếu tập trung mà xã hội hiện đại đang phải đối mặt. Nhưng hãy tưởng tượng một thế giới nơi sức mạnh của trò chơi được khai thác cho mục đích tốt đẹp — nhằm nuôi dưỡng những trạng thái tâm lý lành mạnh và những phẩm chất tốt đẹp. Nhóm của Richie đã hợp tác với các nhà thiết kế trò chơi điện tử chuyên về game giáo dục để tạo ra một số trò chơi dành cho thanh thiếu niên trẻ tuổi.5

Tenacity là tên của một trò chơi điện tử được xây dựng dựa trên nghiên cứu tại phòng thí nghiệm của Richie về việc đếm hơi thở.6 Người ta phát hiện rằng nếu bạn được yêu cầu chạm vào iPad mỗi khi hít vào, hầu hết mọi người có thể thực hiện rất chính xác. Tuy nhiên, nếu đồng thời được yêu cầu chạm bằng hai ngón tay ở mỗi hơi thở thứ chín, thì ở nhiệm vụ thứ hai này họ thường mắc lỗi, điều đó cho thấy tâm trí của họ đã bị xao nhãng hoặc đi lang thang.

Richie và các đồng nghiệp đã sử dụng thông tin này làm cơ chế chính của trò chơi khi phát triển Tenacity. Trong trò chơi, trẻ em chạm vào iPad bằng một ngón tay mỗi khi hít vào, và chạm bằng hai ngón tay ở mỗi hơi thở thứ năm. Vì hầu hết trẻ em thực hiện rất chính xác việc chạm một ngón tay theo mỗi hơi hít, nên nhóm của Richie có thể xác định liệu các lần chạm hai ngón tay có thật sự theo đúng mỗi hơi thở thứ năm hay không. Càng có nhiều chuỗi năm hơi thở được đếm chính xác liên tiếp thì điểm số trong trò chơi càng cao. Và mỗi lần chạm hai ngón tay đúng, khung cảnh trên màn hình iPad sẽ được trang trí thêm; trong

một phiên bản của trò chơi, những bông hoa tuyệt đẹp bắt đầu mọc lên giữa khung cảnh sa mạc.

Nhóm của Richie phát hiện rằng chỉ cần chơi trò chơi từ hai mươi đến ba mươi phút mỗi ngày trong vòng hai tuần đã làm tăng sự kết nối giữa trung tâm điều hành của não ở vỏ não trước trán (prefrontal cortex) và các mạch thần kinh liên quan đến sự tập trung chú ý.7 Trong những bài kiểm tra khác, những người chơi cũng có khả năng tập trung tốt hơn vào biểu cảm khuôn mặt của người khác và bỏ qua các yếu tố gây xao nhãng — đây là những dấu hiệu cho thấy sự gia tăng của khả năng đồng cảm.

Không ai tin rằng những thay đổi này sẽ kéo dài nếu không có sự luyện tập tiếp tục dưới một hình thức nào đó (lý tưởng nhất là không cần phụ thuộc vào trò chơi). Tuy nhiên, việc xuất hiện những thay đổi tích cực cả trong não bộ lẫn trong hành vi đã chứng minh một nguyên lý quan trọng: trò chơi điện tử có thể giúp cải thiện sự chú ý chánh niệm và lòng đồng cảm.

PHÒNG TẬP THỂ DỤC CHO TÂM TRÍ

Khi Richie trình bày bài thuyết trình nổi bật đó tại Viện Y tế Quốc gia (National Institutes of Health), thông báo nội bộ về buổi nói chuyện của ông đã đưa ra một suy nghĩ đầy gợi mở: "Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có thể rèn luyện tâm trí giống như cách chúng ta rèn luyện cơ thể?"

Ngành công nghiệp thể dục – thể hình phát triển mạnh nhờ mong muốn được khỏe mạnh của chúng ta; thể lực tốt là mục

tiêu mà hầu như ai cũng ủng hộ (dù có thể chúng ta không phải lúc nào cũng thực sự làm nhiều để đạt được điều đó). Và những thói quen vệ sinh cá nhân như tắm rửa thường xuyên hay đánh răng đã trở thành những điều rất tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày. Vậy thì tại sao lại không có "thể lực cho tâm trí" — tức là rèn luyện sức khỏe tinh thần?

Tính dẻo thần kinh (neuroplasticity) — tức là việc não bộ được định hình bởi những trải nghiệm lặp đi lặp lại — diễn ra một cách vô thức trong suốt cả ngày, dù chúng ta thường không nhận ra những tác động này. Chúng ta dành nhiều giờ để tiếp nhận nội dung trên màn hình của các thiết bị kỹ thuật số, hoặc tham gia vào vô số hoạt động khá "vô thức" khác. Trong khi đó, các nơron thần kinh vẫn cần mẫn củng cố hoặc làm suy yếu những mạch thần kinh tương ứng trong não. Một "chế độ dinh dưỡng tinh thần" ngẫu nhiên và thiếu định hướng như vậy rất có thể dẫn đến những thay đổi cũng ngẫu nhiên tương tự trong "cơ bắp của tâm trí".

Khoa học quán chiếu (contemplative science) cho chúng ta biết rằng chúng ta có thể chủ động hơn trong việc chăm sóc chính tâm trí của mình. Những lợi ích từ việc định hình và rèn luyện tâm trí một cách có chủ đích có thể xuất hiện từ rất sớm, như chúng ta đã thấy qua các dữ liệu về những thực hành lòng từ ái (loving-kindness).

Hãy xem xét công trình của Tracy Shors, một nhà khoa học thần kinh đã phát triển một chương trình rèn luyện mà bà giả thuyết rằng có thể làm tăng là quá trình hình thành các tế bào thần kinh (neuron) mới trong não (Neurogenesis) — tức là sự hình thành các tế bào não mới. Chương trình này được gọi là Rèn Luyện

Tinh Thần Và Cơ Thể (Mental and Physical (MAP) Training). Trong chương trình, người tham gia thiền tập trung chú ý trong 30 phút, sau đó tập thể dục nhịp điệu cường độ vừa phải trong 30 phút. Họ thực hiện hai lần mỗi tuần trong suốt tám tuần. Kết quả cho thấy chức năng điều hành của não (executive function) được cải thiện, điều này ủng hộ ý tưởng rằng não bộ đã được định hình theo hướng tích cực thông qua việc rèn luyện.

Giống như việc tập luyện thể chất cường độ cao giúp cơ bắp phát triển và tăng sức bền, nếu chúng ta ngừng tập luyện, chúng ta biết rằng cơ thể sẽ dần trở lại trạng thái dễ hụt hơi và kém săn chắc. Điều tương tự cũng xảy ra với những thay đổi trong tâm trí và não bộ có được từ "bài tập bên trong" như thiền và các phương pháp phát triển từ thiền. Nếu không tiếp tục thực hành, những lợi ích đó cũng sẽ dần suy giảm.

Và vì não bộ cũng giống như một cơ bắp có thể cải thiện nhờ luyện tập, vậy tại sao chúng ta không có một phiên bản tương tự của các chương trình rèn luyện thể chất — những "phòng tập cho tâm trí" (mental gyms)? "Phòng tập cho tâm trí" này không phải là một không gian vật lý, mà là một tập hợp các ứng dụng cung cấp những bài tập rèn luyện nội tâm, có thể thực hiện ở bất cứ đâu.

Các hệ thống cung cấp nội dung qua nền tảng số có thể mang lợi ích của các thực hành quán chiếu (như thiền) đến với số lượng người rộng lớn nhất. Mặc dù các ứng dụng thiền hiện đã được sử dụng rất phổ biến, vẫn chưa có nhiều đánh giá khoa học trực tiếp về hiệu quả của chính những ứng dụng này. Thay vào đó, các ứng dụng thường trích dẫn những nghiên cứu được thực hiện ở nơi khác về một số hình thức thiền (và không nhất thiết là

những nghiên cứu tốt nhất), trong khi không minh bạch về hiệu quả thực sự của ứng dụng của họ. Thậm chí, một ứng dụng từng tuyên bố có thể cải thiện chức năng tinh thần đã bị các cơ quan chính phủ thách thức về những tuyên bố đó. Khi các bằng chứng không chứng minh được những lời quảng bá ấy, công ty này đã phải nộp một khoản tiền phạt lớn.

Mặt khác, những bằng chứng hiện có cho thấy rằng nếu các chương trình rèn luyện qua nền tảng số được thiết kế tốt và được kiểm nghiệm một cách nghiêm ngặt, thì chúng có thể mang lại hiệu quả tích cực. Chẳng hạn, có một nghiên cứu về chương trình hướng dẫn thực hành lòng từ ái (loving-kindness) qua web (đã được trình bày trong chương sáu, "Khơi Nguồn Cho Tình Yêu Thương" (Primed for Love), cho thấy chương trình này giúp mọi người trở nên thư giãn hơn và hào phóng hơn.9

Nhóm của Sona Dimidjian đã tiếp cận qua internet những người có các triệu chứng trầm cảm mức độ nhẹ — một nhóm có nguy cơ cao hơn mức trung bình sẽ phát triển thành một đợt trầm cảm nghiêm trọng. Nhóm của Sona đã phát triển một khóa học trực tuyến dựa trên Phương Pháp Tâm Lý Kết Hợp Giữa Thiền Chánh Niệm Và Liệu Pháp Nhận Thức – Hành Vi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT), có tên là Mindful Mood Balance (phiên bản trực tuyến của MBCT). Khóa học này gồm tám buổi, và kết quả cho thấy nó giúp giảm các triệu chứng của trầm cảm và lo âu, chẳng hạn như lo lắng liên tục và suy nghĩ lặp đi lặp lại (rumination).

Tuy nhiên, những câu chuyện thành công này không có nghĩa là mọi hình thức giảng dạy thiền hoặc các phương pháp xuất phát từ thiền trên mạng đều sẽ mang lại lợi ích.Liệu một số chương

trình có hiệu quả hơn những c hương trình khác không? Nếu có, vì sao lại như vậy? Đây đều là những câu hỏi cần được trả lời bằng nghiên cứu thực nghiệm (empirical research).

Theo hiểu biết tốt nhất của chúng tôi, hiện chưa có một công bố nào trong các tạp chí khoa học chính thống đánh giá trực tiếp hiệu quả của bất kỳ ứng dụng thiền nào trong số rất nhiều ứng dụng tuyên bố rằng chúng dựa trên cơ sở khoa học. Chúng tôi hy vọng rằng một ngày nào đó việc đánh giá khoa học như vậy sẽ trở thành tiêu chuẩn đối với mọi ứng dụng kiểu này, để chứng minh rằng chúng thực sự hoạt động đúng như những gì đã hứa.

Tuy vậy, nghiên cứu về thiền định đã cung cấp rất nhiều bằng chứng ủng hộ lợi ích tiềm năng của việc rèn luyện tâm trí. Chúng tôi hình dung một thời điểm trong tương lai khi xã hội đối xử với tâm trí giống như cách chúng ta chăm sóc cơ thể, nơi những bài tập rèn luyện tâm trí trở thành một phần trong thói quen hằng ngày của mỗi người.

“HACKING THẦN KINH” (NEURAL HACKING)

Vào một buổi sáng tháng Ba, tuyết ở vùng New England nằm ở trạng thái vừa đóng băng vừa tan chảy. Trong phòng khách của một ngôi nhà kiểu Victoria nằm trong khuôn viên trường Amherst College, có mặt một “con tàu Noah thu nhỏ” của nhiều ngành học khác nhau. Ở đó có từng cặp học giả tôn giáo, các nhà tâm lý học thực nghiệm, các nhà khoa học thần kinh và các triết gia cùng tụ họp.

Nhóm đã tụ họp dưới sự bảo trợ của Viện Tâm Thức Và Đời Sống (Mind and Life) để khám phá một góc của tâm trí bắt đầu từ những ham muốn thường ngày. Đôi khi con đường đó dẫn từ sự khao khát đến nghiện ngập—dù là nghiện ma túy, nội dung khiêu dâm hay mua sắm.

Các học giả tôn giáo ở đó đã chỉ ra rằng vấn đề nằm ở khoảnh khắc nắm bắt (grasping) — tức là xung động cảm xúc khiến chúng ta nghiêng về phía khoái lạc, dù nó mang hình thức nào đi nữa. Khi bị sự nắm bắt chi phối — đặc biệt khi nó dần tăng cường độ và trượt sang ham muốn mãnh liệt (craving) và nghiện ngập (addiction) — sẽ xuất hiện một cảm giác bất an thúc đẩy sự bám víu. Đồng thời, những lời thì thầm đầy cám dỗ trong tâm trí khiến ta tin rằng đối tượng cụ thể của ham muốn của mình sẽ làm dịu đi "căn bệnh" của chúng ta.

Những khoảnh khắc nắm bắt (grasping) có thể tinh tế đến mức chúng trôi qua mà ta không hề nhận ra, giữa những xao nhãng dồn dập trong trạng thái tâm trí thường ngày của chúng ta. Các nghiên cứu cho thấy chúng ta có nhiều khả năng với tay lấy món ăn béo gây tăng cân nhất vào lúc mình đang bị phân tâm nhất. Tương tự, người nghiện thường tìm đến "liều tiếp theo" khi họ nhìn thấy những gợi nhắc nhỏ, chẳng hạn chiếc áo họ đã mặc trong lúc đang phê cảm giác mạnh, những thứ có thể làm tràn ngập tâm trí họ bằng ký ức về lần sử dụng trước đó.

Trạng thái này đối lập, như nhà triết học Jake Davis nhận xét, với cảm giác hoàn toàn nhẹ nhõm và thoải mái mà chúng ta trải nghiệm khi không còn bị những động lực mang tính cưỡng bức chi phối. Một "tâm không nắm bắt" (mind of nongrasping)

khiến chúng ta miễn nhiễm với những xung động ấy, và hài lòng với chính mình như ta đang là.

Chánh niệm (mindfulness) cho phép chúng ta quan sát những gì đang diễn ra trong chính tâm trí, thay vì chỉ đơn giản bị nó cuốn đi. Những xung động muốn nắm lấy hay chiếm lấy bắt đầu trở nên rõ ràng hơn.

“Bạn cần phải thấy nó thì mới có thể buông nó ra,” Davis nói.

Khi chúng ta đang chánh niệm, ta nhận ra những xung động ấy đang khởi lên, nhưng nhìn chúng giống như những ý nghĩ khác xuất hiện một cách tự phát trong tâm trí.

Hoạt động thần kinh ở đây xoay quanh PCC (vỏ não đai sau – posterior cingulate cortex), theo gợi ý của bác sĩ tâm thần và nhà thần kinh học Judson Brewer, người khi đó vừa trở thành giám đốc nghiên cứu tại Trung tâm Chánh niệm của Trường Y Đại học Massachusetts ở Worcester — nơi khai sinh của MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm).

Những hoạt động tinh thần có sự tham gia của PCC bao gồm:

- bị phân tâm,

- để tâm trí lang thang,

- suy nghĩ về bản thân,

- thích một lựa chọn mà ta đã đưa ra ngay cả khi biết nó là vô đạo đức,

- cảm thấy tội lỗi.

Và dĩ nhiên — cả sự thèm muốn (craving) nữa.

Nhóm nghiên cứu của Brewer, như chúng ta đã thấy ở chương tám "Sự Nhẹ Nhàng Của Sự Sống" (Lightness of Being), đã chụp ảnh não bộ của mọi người trong lúc thực hành chánh niệm và phát hiện rằng phương pháp này làm dịu hoạt động của PCC. Khi chánh niệm trở nên càng tự nhiên và ít gắng sức, thì PCC càng yên lặng hơn. Trong phòng thí nghiệm của Brewer, chánh niệm đã giúp những người nghiện thuốc lá bỏ được thói quen này. Ông cũng đã phát triển hai ứng dụng — một dành cho ăn quá mức, và một dành cho hút thuốc — áp dụng những phát hiện của ông về PCC để giúp phá vỡ các chứng nghiện.

Brewer tiếp tục chuyển phát hiện thần kinh này thành một phương pháp thực tiễn bằng cách sử dụng "neurofeedback" (phản hồi thần kinh) — một kỹ thuật theo dõi hoạt động não của một người và cho họ biết ngay lập tức liệu một vùng não nhất định đang hoạt động mạnh hơn hay yếu đi. Điều này cho phép người đó thử nghiệm xem tâm trí của mình có thể làm gì để khiến PCC hoạt động ít hơn. Thông thường, chúng ta không hề nhận biết những gì đang diễn ra bên trong não, đặc biệt ở mức độ tinh vi mà các máy quét não có thể ghi nhận. Đó là một lý do chính khiến những phát hiện của khoa học thần kinh có sức nặng lớn. Nhưng neurofeedback phá vỡ rào cản giữa tâm trí và não bộ, mở ra một "cửa sổ" nhìn vào hoạt động của não, cho phép tạo ra một vòng phản hồi (feedback loop). Nhờ vậy, chúng

ta có thể cảm nhận được một thao tác tinh thần cụ thể ảnh hưởng thế nào đến những gì đang diễn ra trong não mình. Các nhà nghiên cứu hình dung rằng thế hệ tiếp theo của các ứng dụng thiền định sẽ sử dụng dữ liệu phản hồi từ những quá trình sinh học hoặc thần kinh liên quan, và neurofeedback của PCC do Brewer phát triển có thể xem như một nguyên mẫu (prototype) cho hướng đi này.

Một mục tiêu khác cho neurofeedback có thể là sóng gamma — dạng mẫu sóng EEG thường đặc trưng cho não của những yogi (hành giả yoga/thiền) ở trình độ cao. Tuy vậy, dù việc mô phỏng phản hồi sóng gamma có thể tạo ra một trạng thái cởi mở rộng lớn giống như của yogi, chúng tôi không xem neurofeedback là con đường tắt để đạt được sự chuyển hóa sâu sắc về phẩm chất tâm trí mà các yogi đạt được. Những dao động gamma, hay bất kỳ chỉ số đơn lẻ nào đo được về trạng thái tâm trí của yogi, tốt nhất cũng chỉ phản ánh một lát cắt rất mỏng và mang tính tùy ý của sự phong phú và trọn vẹn trong trải nghiệm mà các yogi dường như có được. Vì thế, phản hồi sóng gamma, hoặc những phương pháp tương tự dựa trên các chỉ số như vậy, có thể giúp tạo ra sự tương phản với trạng thái tâm trí bình thường của chúng ta, nhưng chúng hoàn toàn không thể tương đương với thành quả của nhiều năm thực hành thiền định và chiêm nghiệm.

Nhưng vẫn có những lợi ích tiềm năng khác. Hãy xem trường hợp "những con chuột thiền định." Chuột thiền ư?!? Khả năng nghe có vẻ nực cười này — hoặc ít nhất là một sự tương tự rất mơ hồ — đã được các nhà thần kinh học tại Đại học Oregon nghiên cứu. Tất nhiên, những con chuột không thực sự thiền. Thay vào đó, các nhà nghiên cứu sử dụng một loại đèn nhấp nháy đặc biệt để điều khiển hoạt động não của chuột ở những tần số nhất định. Phương pháp này được gọi là photic driving — khi nhịp sóng EEG của não đồng bộ với nhịp nhấp nháy của ánh

sáng mạnh. Những con chuột dường như cảm thấy thư giãn hơn, dựa trên các dấu hiệu giảm lo âu ở loài gặm nhấm. Trong một nghiên cứu khác, khi các nhà khoa học điều khiển não chuột hoạt động ở tần số gamma bằng phương pháp photic driving, họ phát hiện rằng điều này làm giảm các mảng bám thần kinh liên quan đến bệnh Alzheimer, ít nhất là ở những con chuột già.14

Nhưng mô hình cơ bản — rằng các ứng dụng neurofeedback có thể làm cho những trạng thái tâm trí vốn hiếm gặp trước đây trở nên rộng rãi với nhiều người hơn — có vẻ hứa hẹn hơn. Tuy vậy, ở đây cũng có những lưu ý quan trọng. Trước hết, những thiết bị như vậy nhiều khả năng chỉ tạo ra các hiệu ứng trạng thái tạm thời (state effects), chứ không phải những phẩm chất bền vững của tâm trí (traits). Chưa kể đến khoảng cách rất lớn giữa:

- nhiều năm thiền định chuyên sâu,

và

- chỉ đơn giản sử dụng một ứng dụng mới trong một thời gian ngắn.

Dẫu vậy, chúng tôi vẫn hình dung một thế hệ ứng dụng hữu ích tiếp theo, tất cả đều được phát triển từ những phương pháp và hiểu biết mà khoa học về thiền định (contemplative science) đã hé lộ. Còn những ứng dụng này cuối cùng sẽ mang hình dạng hay hình thức cụ thể ra sao, thì chúng ta hiện vẫn chưa biết.

HÀNH TRÌNH CỦA CHÚNG TÔI

Những bằng chứng vững chắc về các "đặc tính được chuyển hóa" (altered traits) đã xuất hiện rất chậm, qua nhiều thập kỷ. Khi bắt đầu lần theo dấu vết của chủ đề này, chúng tôi vẫn còn là những nghiên cứu sinh sau đại học. Và giờ đây, khi tổng kết lại những gì cuối cùng đã trở thành bằng chứng thuyết phục, chúng tôi đã bước vào giai đoạn của cuộc đời mà nhiều người bắt đầu nghĩ đến việc nghỉ hưu.

Trong phần lớn khoảng thời gian đó, chúng tôi phải theo đuổi một linh cảm khoa học dù có rất ít dữ liệu hỗ trợ. Nhưng chúng tôi được an ủi bởi một nguyên tắc: "sự thiếu vắng bằng chứng không phải là bằng chứng của sự không tồn tại."

Nguồn gốc của niềm tin chắc chắn của chúng tôi nằm ở:

- những trải nghiệm của chính chúng tôi trong các khóa nhập thất thiền,

- một vài con người hiếm hoi mà chúng tôi đã gặp, những người dường như thể hiện rõ các phẩm chất tâm trí đã được chuyển hóa,

- và việc đọc các văn bản thiền định, vốn chỉ ra những sự chuyển hóa tích cực trong cách tồn tại của con người.

Tuy vậy, từ góc nhìn học thuật, tất cả những điều đó vẫn chỉ tương đương với sự thiếu vắng bằng chứng: khi ấy không có dữ

liệu thực nghiệm khách quan nào. Khi chúng tôi bắt đầu hành trình khoa học này, có rất ít phương pháp để nghiên cứu những đặc tính tâm trí đã được chuyển hóa (altered traits). Vào những năm 1970, chúng tôi gần như bị bế tắc — chúng tôi chỉ có thể thực hiện những nghiên cứu gián tiếp liên quan đến ý tưởng này. Một phần là vì chúng tôi không có quyền tiếp cận những đối tượng nghiên cứu phù hợp: thay vì những yogi tận tụy sống ẩn tu trong các ẩn thất trên núi xa xôi, chúng tôi đành phải chấp nhận nghiên cứu các sinh viên năm hai của Harvard.

Quan trọng nhất là khoa học thần kinh về con người khi đó vẫn đang ở giai đoạn chập chững ban đầu. Những phương pháp sẵn có để nghiên cứu não bộ theo tiêu chuẩn ngày nay còn rất thô sơ. Vào thời đó, cái được gọi là "tối tân nhất" (state of the art) thực chất chỉ là những cách đo lường hoạt động não mơ hồ hoặc gián tiếp.

Trong thập kỷ trước thời chúng tôi học ở Harvard, nhà triết học Thomas Kuhn đã xuất bản cuốn The Structure of Scientific Revolutions, trong đó ông cho rằng khoa học đôi khi thay đổi đột ngột, khi những ý tưởng mới và các mô hình tư duy (paradigm) mang tính đột phá buộc cách suy nghĩ cũ phải chuyển đổi. Ý tưởng này đã hấp dẫn chúng tôi, khi chúng tôi tìm kiếm những mô hình mới về khả năng của con người — những khả năng mà tâm lý học đương thời chưa từng hình dung tới. Các quan điểm của Kuhn, khi đó đang được tranh luận sôi nổi trong giới khoa học, đã thúc đẩy chúng tôi tiếp tục theo đuổi hướng đi này, dù gặp sự phản đối từ chính các giáo sư hướng dẫn của mình.

Khoa học cần những người thích phiêu lưu. Đó chính là điều chúng tôi đã làm:

- Richie ngồi trên chiếc đệm thiền (zafu) của mình trong suốt một giờ không cử động, theo hướng dẫn của S. N. Goenka.

- Còn Dan thì giao du với các yogi và các vị lama, và dành nhiều tháng nghiền ngẫm cuốn cẩm nang thiền định từ thế kỷ thứ năm, Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga).

Niềm tin của chúng tôi về các "đặc tính được chuyển hóa" (altered traits) khiến chúng tôi luôn cảnh giác và chú ý đến những nghiên cứu có thể ủng hộ linh cảm của mình. Chúng tôi lọc các phát hiện khoa học qua lăng kính trải nghiệm cá nhân, và từ đó rút ra những hàm ý mà hầu như không ai khác — nếu có — nhận ra.

Các ngành khoa học vận hành trong một mạng lưới những giả định bị ràng buộc bởi văn hóa, và chính những giả định này giới hạn cách chúng ta nhìn nhận về những gì là có thể — đặc biệt rõ trong các ngành khoa học hành vi. Tâm lý học hiện đại trước đây không nhận ra rằng các hệ thống tư tưởng phương Đông cung cấp những phương pháp để chuyển hóa chính bản thể của con người. Khi chúng tôi nhìn vấn đề qua lăng kính thay thế của phương Đông, chúng tôi thấy được những khả năng hoàn toàn mới.

Đến nay, ngày càng nhiều nghiên cứu thực nghiệm tích lũy đã xác nhận những linh cảm ban đầu của chúng tôi: việc rèn luyện

tâm trí bền bỉ có thể làm thay đổi não bộ cả về cấu trúc lẫn chức năng. Điều này cung cấp bằng chứng về cơ sở thần kinh của các "đặc tính được chuyển hóa" (altered traits) — những điều mà các văn bản của người thực hành thiền đã mô tả suốt hàng nghìn năm. Hơn nữa, tất cả chúng ta đều có thể tiến triển trên phổ này, vốn dường như tuân theo một dạng quan hệ "liều lượng – đáp ứng" (dose-response): càng nỗ lực thực hành, ta càng nhận được nhiều lợi ích tương ứng. Khoa học thần kinh về thiền định (contemplative neuroscience) — lĩnh vực mới nổi cung cấp cơ sở khoa học cho các "altered traits" — nay đã đạt đến giai đoạn trưởng thành.

CODA (Kết từ / Phần kết).

"Điều gì sẽ xảy ra nếu, bằng cách chuyển hóa tâm trí của mình, chúng ta có thể cải thiện không chỉ sức khỏe và hạnh phúc của bản thân mà còn của cộng đồng và cả thế giới rộng lớn hơn?" Câu hỏi mang tính tu từ đó cũng xuất phát từ thông báo nội bộ tại Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health) về buổi nói chuyện của Richie tại đó.

Vậy thì, nếu điều đó thật sự có thể xảy ra thì sao?

Chúng tôi hình dung một thế giới nơi sức khỏe tinh thần được rèn luyện rộng rãi có thể làm thay đổi sâu sắc xã hội theo hướng tốt đẹp hơn. Chúng tôi hy vọng rằng những bằng chứng khoa học được trình bày trong cuốn sách này cho thấy tiềm năng to lớn của hạnh phúc bền vững khi chúng ta chăm sóc tâm trí và não bộ của mình, và thuyết phục bạn rằng chỉ một chút luyện

tập tinh thần mỗi ngày cũng có thể góp phần rất lớn vào việc nuôi dưỡng trạng thái an lạc ấy.

Những dấu hiệu của sự phát triển tốt đẹp ấy bao gồm: sự gia tăng của lòng hào phóng, lòng tốt và khả năng tập trung, cùng với sự giảm bớt cách phân chia cứng nhắc giữa "chúng ta" và "họ." Trước những bằng chứng cho thấy nhiều hình thức thiền giúp tăng cường sự đồng cảm (empathy) và khả năng nhìn nhận từ góc nhìn của người khác, chúng tôi cho rằng các thực hành này rất có khả năng nuôi dưỡng cảm nhận sâu sắc hơn về sự phụ thuộc lẫn nhau giữa con người với nhau và giữa chúng ta với hành tinh này.

Khi được nuôi dưỡng trên quy mô rộng lớn, những phẩm chất này — đặc biệt là lòng tốt và lòng từ bi — tất yếu sẽ dẫn đến những thay đổi tích cực trong cộng đồng, quốc gia và toàn xã hội của chúng ta. Những "đặc tính được chuyển hóa" tích cực này có tiềm năng biến đổi thế giới, theo những cách không chỉ giúp mỗi cá nhân phát triển và hưng thịnh, mà còn tăng cơ hội tồn tại lâu dài của chính loài người chúng ta.

Chúng tôi được truyền cảm hứng từ tầm nhìn của Đức Đạt Lai Lạt Ma khi ngài bước sang tuổi tám mươi. Ngài khuyến khích tất cả chúng ta làm ba điều:

1- Đạt được sự điềm tĩnh nội tâm.

2- Lấy lòng từ bi làm chiếc la bàn đạo đức dẫn đường.

3- Hành động để làm cho thế giới tốt đẹp hơn.

Điều thứ nhất — sự bình an nội tâm, và điều thứ hai — định hướng cuộc sống bằng lòng từ bi, có thể là kết quả của việc thực hành thiền định. Việc thực hiện điều thứ ba cũng vậy, thông qua những hành động khéo léo và đúng đắn.Tuy nhiên, chính xác chúng ta sẽ hành động như thế nào thì tùy thuộc vào mỗi người, dựa trên khả năng và hoàn cảnh riêng của mình. Mỗi chúng ta đều có thể trở thành một tác nhân góp phần tạo nên sức mạnh cho điều thiện.16

Chúng tôi xem "chương trình rèn luyện" này như một giải pháp cho nhu cầu cấp bách về sức khỏe cộng đồng: giảm lòng tham, tính ích kỷ, lối suy nghĩ "chúng ta – họ", và những thảm họa sinh thái đang cận kề, đồng thời nuôi dưỡng nhiều hơn lòng tốt, sự sáng suốt và sự bình an. Việc nhắm trực tiếp vào và nâng cao những năng lực nhân bản này có thể giúp phá vỡ vòng lặp của một số vấn đề xã hội vốn rất khó giải quyết, chẳng hạn như:

- tình trạng nghèo đói kéo dài,

- sự thù ghét giữa các nhóm người,

- và sự vô tâm đối với sức khỏe của hành tinh chúng ta.17

Dĩ nhiên, vẫn còn rất nhiều câu hỏi về việc những "đặc tính được chuyển hóa" (altered traits) hình thành như thế nào, và cần thêm rất nhiều nghiên cứu. Tuy vậy, các dữ liệu khoa học ủng hộ hiện tượng này đã tích lũy đến mức mà bất kỳ nhà khoa học

hợp lý nào cũng có thể đồng ý rằng sự chuyển hóa nội tâm này dường như là điều có thể xảy ra. Thế nhưng hiện nay quá ít người trong chúng ta nhận ra điều đó, chứ chưa nói đến việc tự mình cân nhắc khả năng ấy cho bản thân.

Dữ liệu khoa học, dù cần thiết, nhưng không hề đủ để tạo ra sự thay đổi mà chúng tôi hình dung. Trong một thế giới ngày càng chia rẽ và nhiều nguy cơ, chúng ta cần một lựa chọn khác thay cho những lối suy nghĩ cay nghiệt và hoài nghi, những quan điểm được nuôi dưỡng bởi việc chỉ tập trung vào những điều xấu xảy ra mỗi ngày, thay vì vô số hành động tốt đẹp còn nhiều hơn thế rất nhiều. Nói ngắn gọn, chúng ta ngày càng cần đến những phẩm chất nhân bản mà các "altered traits" (những đặc tính được chuyển hóa) có thể nuôi dưỡng.

Chúng ta cần nhiều người thiện chí hơn — những người khoan dung và kiên nhẫn hơn, tử tế và giàu lòng từ bi hơn. Và những phẩm chất này không chỉ được nói đến hay cổ vũ, mà còn có thể trở thành những điều được thực sự sống và thể hiện trong con người chúng ta.

Chúng tôi — cùng với rất nhiều người đồng hành khác — đã khám phá những "đặc tính được chuyển hóa" (altered traits) ngoài thực địa, trong phòng thí nghiệm, và ngay trong chính tâm trí mình suốt hơn bốn mươi năm. Vậy thì tại sao lại là cuốn sách này, vào lúc này?

Rất đơn giản. Chúng tôi tin rằng càng nhiều người theo đuổi những sự nâng cấp này trong não bộ, tâm trí và bản thể, thì

chúng càng có thể thay đổi thế giới theo hướng tốt đẹp hơn. Điều khiến chiến lược cải thiện con người này khác với lịch sử dài của những kế hoạch không tưởng đã thất bại chính là nền tảng khoa học đứng phía sau nó.

Chúng tôi đã trình bày những bằng chứng cho thấy có thể nuôi dưỡng các phẩm chất tích cực này sâu trong bản thể của mình, và bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể bắt đầu hành trình nội tâm ấy. Nhiều người trong chúng ta có thể không đủ điều kiện hoặc nỗ lực mãnh liệt để đi trọn con đường sâu xa nhất. Nhưng những con đường rộng hơn cho thấy rằng những phẩm chất như tâm bình thản (equanimity) và lòng từ bi (compassion) là những kỹ năng có thể học được — những kỹ năng mà chúng ta có thể dạy cho con cái và tiếp tục phát triển trong chính mình.

Bất kỳ bước đi nào theo hướng này cũng là một món quà tích cực dành cho cuộc đời của chúng ta và cho thế giới này./.

VỀ DỊCH GIẢ

Tuệ -Uyển là bút danh của Tỳ kheo Thích Từ-Đức, hiệu Tuệ-Không xuất gia và tu học tại Tu Viện Kim Sơn

Thầy một dịch giả Phật giáo nổi tiếng, người đã chuyển ngữ nhiều tác phẩm kinh điển và bài viết sâu sắc về Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Tây Tạng, trên các trang như Thư Viện Hoa Sen. Dịch giả Tuệ Uyển được biết đến với lối văn phong chuyển ngữ trang trọng, dễ hiểu, giúp lan tỏa giáo lý.

Các đặc điểm về Tuệ Uyển qua tìm kiếm:

Dịch giả uy tín: Nổi tiếng với việc dịch các tác phẩm của các bậc thầy Tây Tạng như Lama Thubten Yeshe.

Nội dung dịch thuật: Tập trung vào các chủ đề về sự thấu hiểu đạo Phật, giáo lý, và các bài viết sâu sắc về triết lý Phật giáo.

Đóng góp: Tích cực đóng góp các bản dịch cho cộng đồng Phật giáo online, đặc biệt là website Thư Viện Hoa Sen.